



Laufkurs für Einsteiger

Du wolltest schon immer einmal mit Joggen beginnen?
Dann ist jetzt der richtige Moment!

Die Läuferriege Mosnang organisiert im März und April an fünf Donnerstagabenden einen Laufkurs für Einsteiger. Nutze dieses Angebot und melde dich noch heute an.

KURSIINHALT:

- 5 Lauftrainings jeweils am Donnerstag von 20.00 – 21.00 Uhr
- Korrekte und gesunde Lauftechnik erlernen
- Ausdauer und Fitness kontinuierlich aufbauen
- Laufdauer und Lauftempo Schritt für Schritt steigern
- Motivation und Spass in der Gruppe erleben
- Auf Wunsch zum Abschluss Teilnahme am internen Kurzstreckenlauf (3.4 km)

Kursdaten: Donnerstag, 7./14./21./28. März sowie 4. April 2019

Zeit: 20.00 – 21.00 Uhr

Wo: Primarschulhaus Mosnang

Leitung: Anita Rüegg, Runningsportleiterin ESA

Kosten: Fr. 30.—für alle fünf Kursabende

Anmeldung

und Auskunft: Anita Rüegg, Tel. 071 983 05 01, anita.rueegg@gmx.ch

