

# LAUFKURS 2021

## „Einstieg leicht gemacht“



*Hast du die Freude am Laufen bereits entdeckt?  
Oder möchtest du deine Kenntnisse im Laufsport vertiefen?*



*Dann bist du bei uns genau richtig!*

Wir vermitteln dir die Grundlagen zum Laufsport. Du erhältst wertvolle Informationen von der Bekleidung bis zu deinem persönlichen Laufstil (inkl. Videoanalyse). Wir bringen dir die Laufschule näher und zeigen dir diverse Übungen welche deine Kraft, Stabilität und Ausdauer verbessern. Du lernst verschiedene Laufarten kennen.

Zudem wird ein Sportarzt ein Referat zu den Themen Sportverletzungen und Ernährung halten.

- Voraussetzung:** Du kannst bei Kursstart 20 Minuten ohne Pause joggen
- Kursdaten:** 25. August - 29. September 2021 (6 Kursabende)
- Treffpunkt:** Jeweils am Mittwoch um 19.00 Uhr  
beim Eingang der Sporthalle Lindenhof in Wil
- Trainingszeiten:** Von 19.00 - ca. 20.30 Uhr
- Kosten:** Total Fr. 80.-
- Kursleiter:** Fredy Pfister, Patricia Münch, Karin Keller  
Melde dich gleich bei [pfister.f@bluewin.ch](mailto:pfister.f@bluewin.ch) an und sichere dir deinen Platz!
- Anmeldeschluss:** **18. August 2021**