



LAUFGKURS 2023

„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!

3. Mai – 7. Juni 2023

Voraussetzung: Du kannst bei Kursstart 20 Minuten ohne Pause joggen

Treffpunkt: Jeweils am Mittwoch um 19.00 Uhr (6 Kursabende)
beim Eingang der Sporthalle Lindenhof in Wil

Trainingszeiten: Von 19.00 - ca. 20.30 Uhr

Kosten: Total Fr. 80.-

Anmeldeschluss: 26. April 2023

Informationen und Anmeldung:
patriciavetter88@gmail.com

Sichere dir deinen Platz!

Wir freuen uns auf deine Teilnahme.
Fredy, Patricia und Karin

- Grundlagen Laufsport
- Persönliche Videoanalyse
- Tipp Laufbekleidung
- Lauf-ABC
- Kraft- & Stabilitätsübungen
- Lauftechnik am Berg
- Referat vom Sportarzt