



LAUFGKURS 2024

„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!

15. Mai – 12. Juni 2024

Voraussetzung: Du kannst bei Kursstart 20 Minuten ohne Pause joggen

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.-

Anmeldeschluss: 10. Mai 2024

Informationen und Anmeldung:
patriciavetter88@gmail.com

Sichere dir deinen Platz!

Wir freuen uns auf deine Teilnahme.
Patricia und Karin



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