



LSV FRAUENFELD

DER Laufsportverein in der Region Frauenfeld

Jogging Einsteiger-Kurs im Frühling



Wir bieten dir die Möglichkeit unter kompetenter Leitung in einer Gruppe ins Joggen einzusteigen. Andi Grieder, Martin Sigg und ihr Team begleiten dich dabei. Nach dem Kurs kannst du in unseren Verein eintreten und mit uns trainieren.

Voraussetzungen für Kursteilnahme

Du hast keine Beschwerden am Bewegungsapparat und kannst 60 Minuten in flottem Tempo marschieren.

Angebot

Start: 20.03.23 / 18:00 Laftreff Parkplatz Galgenholz. Ende: 19.06.23.
Kein Training in den Ferien.

Dauer: 10 Wochen, 2 x pro Woche, Montag & Mittwoch, je 75 Min.

Kosten: Fr. 120.- pro Person (Rechnung folgt nach Anmeldung).

Training

Ein Training beginnt mit Aufwärmten und endet mit Dehnen. Anfangs wechseln sich Gehphasen und Laufphasen ab, im Verlauf nehmen die Laufphasen zu und die Gehphasen ab.

Kontakt, Anmeldung und weitere Informationen

Fragen, Anmeldung: Andi Grieder beisitzer2@lsvfrauenfeld.ch.

Detaillierte Infos zum Kurs: www.lsvfrauenfeld.ch/Einsteigerkurs

Informationen über unseren Verein: www.lsvfrauenfeld.ch.