

| | | |
|------------|------------|--|
| Medium | Datum | Titel |
| Ägeritaler | 07.02.2014 | Fit und zwäg: Joggen mit fachkundiger Einführung |

Sport



FIT- UND LAUFFTREFF OBERÄGERI

Fit und zwäg – Joggen mit fachkundiger Einführung

Blenden Sie kurz zurück in die Silvesternacht 2013/14: Haben Sie da nicht auch den Vorsatz gefasst, im neuen Jahr etwas mehr Sport zu treiben?

Jetzt, da der Frühling sich bald bemerkbar macht, ist die Gelegenheit, aktiv zu werden. Wie wäre es, mit Joggen zu beginnen? Im Einführungskurs bauen Sie Ihr Lauftraining auf; erfahrene Trainerinnen und Trainer unterstützen Sie dabei.



Gemeinsam laufen macht mehr Spass

Kursdaten

Mittwoch
2.4./9.4./16.4./23.4./30.4.2014

Dauer

18.30 bis ca. 19.30 Uhr

Treffpunkt

Eingang Aula Maienmatt,
Alosenstrasse 4,
Oberägeri

Leiterteam

Brigitte von Rickenbach, Gaby Jauch,
Gedi Nussbaumer, Bruno Schuler,
Theo Desax

Kursgeld

Keines, der Kurs ist gratis

Kontakt

Bruno Schuler, Telefon 041 750 38 64,
079 548 59 61 (ab 19.00 Uhr)

Laufen lernen?

Auch wer «nur» als Hobby Laufsport treiben will, muss von Anfang an richtig trainieren. Dazu ist einiges Wissen nötig, denn Laufen ist nicht einfach bloss «Gring ache u seckle», wie sich einst Spitzenläuferin Anita Weyermann ausdrückte. Dank gezielter Laufschulung und speziellen Übungen mit unseren Trainerinnen und Trainern erreichen Sie eine gute Technik und steigern rasch Ihr Leistungsvermögen. Damit können Sie von Anfang an auch Fehlbelastungen oder gar Verletzungen



Auch bezüglich Material beraten wir Sie gerne

vorbeugen. Als angenehmer Nebeneffekt lernen Sie zudem Gleichgesinnte kennen, mit welchen Sie vielleicht schon bald eine Trainingsgemeinschaft bilden.

Ziel Ägeriseelauf 2014

Der Einführungskurs kann Ihnen auch Startschuss sein für Ihr regelmässiges Lauftraining im Laufftreff Oberägeri. Und wer weiss, ein weiteres Ziel ist möglicherweise schon bald der Ägeriseelauf (aegeriseelauf.ch). Nutzen Sie also die Gelegenheit und starten Sie mit unserem Einführungskurs in den Lauf-Frühling; eine Anmeldung ist nicht nötig. Wir treffen uns jeden Mittwoch im April 2014 um 18.30 Uhr bei der Aula Maienmatt. Wir freuen uns auf Sie!



Der Ägeriseelauf – vielleicht schon bald Ihr Ziel

Bericht: Bruno Schuler