

Laufsport
Verein
Frauenfeld



LSV FRAUENFELD

DER Laufsportverein in der Region Frauenfeld

Jogging Einsteiger-Kurs

Lust um Deiner Gesundheit etwas Gutes zu tun?

Wir bieten Dir die Möglichkeit unter kompetenter Leitung in der Gruppe ins Joggen einzusteigen.

So trainieren wir

Das Training dauert ca. 60 Minuten. Wir beginnen mit aufwärmen und beenden jede Stunde mit Dehnen. Damit sich Dein Körper an die Belastung gewöhnt, erfolgt das Training langsam und aufbauend.

Nach diesem Kurs hast Du die besten Voraussetzungen um bei unseren Trainings Schritt zu halten und wenn Du magst, auch an Wettkämpfen teilzunehmen.



Angebot

Dauer: 10 Wochen, 2 x pro Woche (Montag & Mittwoch)

Kosten: Fr. 120.-

Start: Montag 02.09.2019 um 18⁰⁰ Uhr Lauftreff PP Galgenholz

Am Kursende kannst Du ohne Unterbruch 30-45 Min. joggen.

Ansporn

Wer mindestens 16 der 20 Trainings besucht hat, erhält einen Massage-Gutschein im Wert von Fr. 30.-.

Kontakt und Anmeldung

Unser Trainingsleiter Andi Grieder steht Dir für Fragen gerne zur Verfügung.

Fühlst Du Dich gesundheitlich fit, dann reiche Deine Anmeldung via Mail unter beisitzer2@lsvfrauenfeld.ch ein.

Weitere Infos über unseren Verein findest Du unter www.lsvfrauenfeld.ch.

Wir freuen uns auf Dich!

Dein LSV Frauenfeld-Team

