

Laufsport  
Verein  
Frauenfeld



**LSV FRAUENFELD**

DER Laufsportverein in der Region Frauenfeld

## Jogging Einsteiger-Kurs



Wir bieten dir die Möglichkeit unter kompetenter Leitung in einer Gruppe ins Joggen einzusteigen. Unser Leiter Andi Grieder ist Running-Leiter von Swiss Athletics für Erwachsenensport.

Als Anschlusslösung nach dem Kurs kannst du in unseren Verein eintreten, Trainings besuchen und vielleicht sogar an Wettkämpfen teilnehmen.

### **Voraussetzungen**

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

### **Angebot**

Dauer: 10 Wochen, 2 x pro Woche (Montag & Mittwoch) 60-75 Min.  
Kosten: Fr. 120.- pro Person (Rechnung folgt nach Anmeldung).  
Start: Montag, 03.05.2021 / 18:00 Lauftreff Parkplatz Galgenholz.  
Besuchst du alle Trainings, solltest du am Kursende mindestens 30 Min. ohne Unterbruch joggen können.

## **Genaue Daten**

03.05, 05.05., 10.05., 12.5., 17.05., 19.05., 26.05., 31.05., 02.06., 07.06., 09.06., 14.06., 16.06., 21.06., 23.06., 28.06., 30.06., 05.07., 07.07. Für Pfingstmontag, 24.05., wird es ein Ersatzdatum geben.

## **Training**

Jedes Training beginnt mit Aufwärmen und endet mit Dehnen. In den ersten Wochen wechseln sich Gehphasen und Laufphasen ab. Danach nehmen die Laufphasen kontinuierlich zu und werden länger, die Gehphasen werden weniger und kürzer. So gewöhnen wir unseren Körper an die neue Belastung und vermeiden Verletzungen, die uns den Spass verderben würden. Neben dem Trainingsleiter ist eine weitere erfahrene Person dabei.

## **Kontakt und Anmeldung**

Unser Trainingsleiter Andi Grieder steht dir für Fragen zur Verfügung. Du erreichst ihn via E-Mail [beisitzer2@lsvfrauenfeld.ch](mailto:beisitzer2@lsvfrauenfeld.ch). Er nimmt gerne auch deine Anmeldung entgegen.

## **Massnahmen Covid-19 und Gruppengrösse**

Aufgrund der aktuellen Situationen hat der LSV Frauenfeld für seinen Trainingsbetrieb ein Schutzkonzept erstellt. Aufgrund der aktuell vom BAG verordneten Massnahmen dürfen im Freien Veranstaltungen mit max. 15 Personen durchgeführt werden. Am Jogging Einsteiger-Kurs können max. 12 Personen teilnehmen. Inkl. dem Leiter-Team ist die Anzahl Personen somit max. 14.

Informationen über unseren Verein findest du unter [www.lsvfrauenfeld.ch](http://www.lsvfrauenfeld.ch).