

Einführungskurs Jogging von 0 auf 5 km mit Brigitte Röllin

Kursziel:

Am Ende dieses Kurses laufen Sie die 5 km-Distanz ohne Gehpause. Voraussetzung ist, dass pro Woche mindestens ein weiteres Lauftraining selbstständig absolviert wird. Der Kurs wird während der Schaffhauser Schul-Sommerferien unterbrochen. Angesprochen sind Lauf-Einsteigerinnen.

Kursdaten:

9.6. / 16.6. / 23.6. / 30.6. / 11.8. / 18.8. / 25.8. 1.9. / 8.9. / 15.9.

10 × 1½ h (Theorie und Praxis) von 19.00 bis 20.30 Uhr

Im Kurs sind folgende Punkte integriert:

- Die richtige Lauftechnik
- Koordination: Lauschule
- Herzfrequenzorientiertes Ausdauertraining
- Funktionelle Bekleidung und der richtige Laufschuh
- Kraftgymnastik, Fussgymnastik
- Ernährung
- Mentales Training

Allen Teilnehmerinnen möchte Brigitte Röllin die Freude am Laufen/Joggen vermitteln.

Treffpunkt:

eurofit, Fitness-, Sport- & Wellness-Center Schaffhausen, Rheinweg 1, 8200 Schaffhausen

Anmeldung:

Per E-Mail an brigitte.roellin@eurofit.ch.

Kosten:

Fr. 225.–

Für Fragen steht Ihnen Brigitte Röllin (brigitte.roellin@eurofit.ch) gerne zur Verfügung.



Anmeldung

Ich melde mich für den Einführungskurs Jogging 2020 für Frauen an

Ich besitze eine Pulsuhr, Marke _____ Modell _____

Name _____ Vorname _____

Strasse _____ PLZ /Ort _____

Telefon P _____ Telefon G _____

Mobile _____ E-Mail _____

Datum _____ Unterschrift _____

Talon bitte per Mail senden an: brigitte.roellin@eurofit.ch