



Mit Brigitte Röllin an den Frauenlauf nach Bern

Einführungskurs Jogging

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

Start: Dienstag, 5. April 2022

Am Ende dieses Kurses laufen Sie am Frauenlauf (12.6.2022) in Bern die 5 km-Distanz ohne Gehpause. Voraussetzung ist, dass pro Woche mindestens ein weiteres Lauftraining selbstständig absolviert wird. Die Gruppe wird von mir an den Frauenlauf begleitet. Angesprochen sind Lauf-Einsteigerinnen. Der Kurs kann auch ohne Teilnahme am Frauenlauf besucht werden (keine Reduktion der Kurskosten).

Kursdaten

5.4. / 12.4. / 3.5. / 10.5. / 17.5. / 24.5. / 31.5. / 2.6. / 7.6. / **12.6.** / 14.6.

Im Kurs sind folgende Punkte integriert:

- Die richtige Lauftechnik
- Koordination: Laufschiule
- Herzfrequenzorientiertes Ausdauertraining
- Funktionelle Bekleidung und der richtige Laufschuh
- Kraftgymnastik, Fussgymnastik
- Ernährung
- Mentales Training und Wettkampfvorbereitung
- Erfahrungsaustausch nach dem Frauenlauf

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 bis spätestens 29. März 2022. Sie erhalten vor dem ersten Kursabend eine schriftliche Kursbestätigung.

Kosten (am 1. Kursabend zu bezahlen)

Fr. 250.– (exkl. Startgeld Frauenlauf)

Fr. 150.– (exkl. Startgeld Frauenlauf) für eurofit-Mitglieder mit Jahresmitgliedschaft

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

Anmeldung per E-Mail an brigitte.roellin@eurofit.ch

Ich melde mich für den Einführungskurs Jogging 2022 für Frauen an

Ich besitze eine Pulsuhr, Marke _____ Modell _____

Name _____ Vorname _____
Strasse _____ PLZ /Ort _____
Telefon P _____ Telefon G _____
Mobile _____ E-Mail _____
Datum _____ Unterschrift _____