

# Lauf dich fit



*Hat sich zuviel Speck angesetzt ?  
Wird deine Coach zu warm ?*

## Dann mach mit, am **1. Interdisziplinären Lauf dich Fit 2019**

Gleich an drei Abenden lernen wir das Laufen und die Vorteile kennen. Am Renntag wird das Gelernte umgesetzt.

**Teilnehmer:** Für Anfänger oder Interessierte  
**Teilnehmerzahl:** max. 20 Personen  
**Mitnehmen:** Trinkflasche, sportliche dem Wetter angepasste Kleidung, Turnschuhe oder Laufschuhe

**Ort:** Vita-Parcour, Hausen a/A, Treffpunkt Parkplatz  
**Dauer:** 19:00 - 20:00 Uhr

### Übersicht

11.04.2019 - Einführung, Laufstile, kurze Laufanalyse  
18.04.2019 - Übungen, Testlauf  
25.04.2019 - Renntag, Strecke Vitaparcour, 2x 2.1 km, Rangverkündigung, Preisverleihung

**Preise:** Hauptpreis, Teilnehmerpreise  
**Betrag:** Fr. 10.00.-

**Anmeldung** 079 128 06 12, Jano

*Versicherung ist Sache des Teilnehmer. Die Veranstaltung trägt kein Risiko und ist von der Haftung ausgeschlossen.*