



Running- Kurs Nordic-Walking-Kurs

Kursziele	<ul style="list-style-type: none"> ▪ richtig trainieren! (Technik, Intensität, Material, Ernährung usw.) ▪ Vorbereitung auf Langenthal bewegt am 5./6. Mai ▪ Anschluss an die Laufgruppe / Nordic-Walking-Gruppe LVL 	
Programm	<p>Running (ab Dienstag 30. März)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ EinsteigerInnen Dienstag 18:30 - 19:30 ▪ Fortgeschrittene Dienstag 18:30 - 20:00 (mit den Trainingsgruppen der Laufgruppe LVL) <p>Nordic-Walking (ab Mittwoch 31. März)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ EinsteigerInnen Mittwoch 18:00 - 19:15 Lernen Sie die Nordic-Walking-Technik ALFA kennen und entdecken Sie die Vielfalt dieses Sportes. Infos zur Technik: www.lvl.ch/laufgruppelinformationen <p>Beide Kurse ermöglichen ab Sommer 2010 einen fließenden Übertritt in die Trainingsgruppen der Lauf- und Nordic-Walking-Gruppe LVL</p>	
Ort	Stadion Hard, Langenthal (Garderobe vorhanden)	
Kosten	keine	
mitbringen	Sportbekleidung, Lauf-/Walkingschuhe, wenn vorh. Stöcke	
Anmeldung	<p>Running P. Schäfer: peter.schaerer@bluewin.ch, 031/829 48 72</p> <p>Nordic-Walking R. Achermann: rita.achermann@besonet.ch, 062/922 64 45</p>	