



Schnupperlektion Joggen

Joggen ist eine Form des Ausdauertrainings und steigert nicht nur die körperliche Ausdauer, sondern auch die physische Leistungsfähigkeit des Körpers.

Es gibt einen theoretischen Teil und einen Praktischen Teil auf was man achten soll, wenn man mit Joggen beginnt.

Datum / Zeit: Dienstag, 1. Februar 2022, 19.00 Uhr

Ort: Wir treffen uns beim Parkplatz bei der Fridli Buecher Halle

Mitnehmen: Leuchtwesten, Taschenlampen oder Stirnlampen
Trainings-/Turnkleider

Kosten: Mitglieder Fr. 10.-- / Nichtmitglieder Fr. 15.--

Anmeldung: Infolge Corona ist eine Anmeldung obligatorisch bis am
28. Januar 2022 bei S. Kaufmann 078 917 83 84

Wir befolgen stets die Anweisungen des BAG, darum sind kurzfristige Änderungen möglich.

