



Fit in den 2. Frühling

Auch wenn Sport vielleicht für längere Zeit keinen Platz in deinem Leben hatte – traue dir ruhig etwas zu. Denn wenn du das passende Training gefunden hast, ist dir ein schönes Dankeschön deines Körpers gewiss: Wohlbefinden, Lebensfreude, geistige Fitness, mehr Beweglichkeit und Kraft. Und wird dann noch die Figur insgesamt straffer, geniesst du ein ganz neues Selbstbewusstsein. Mit einem Wort: neue Lebensqualität.



Die Laufsportgruppe Laufen bietet dir ein Outdoor-Bewegungstraining in kleinen Gruppen an. Personen ab ca. 50 Jahre sind dazu herzlich eingeladen. Wir regen den Kreislauf mit unterschiedlichen Bewegungsformen, wie Walken, Trailwandern, Joggen und Velofahren an.

Du wählst die für dich passende Gruppe aus. Wir motivieren und fordern dich. In der Gruppe macht es Spass. Dabei lernst du deinen Körper besser kennen, erlebst die Natur und begehst neue Wege. Das unterhaltsame Training regt den Kreislauf an und verbessert deine Ausdauer. Also, runter vom Sofa, raus in den Wald!

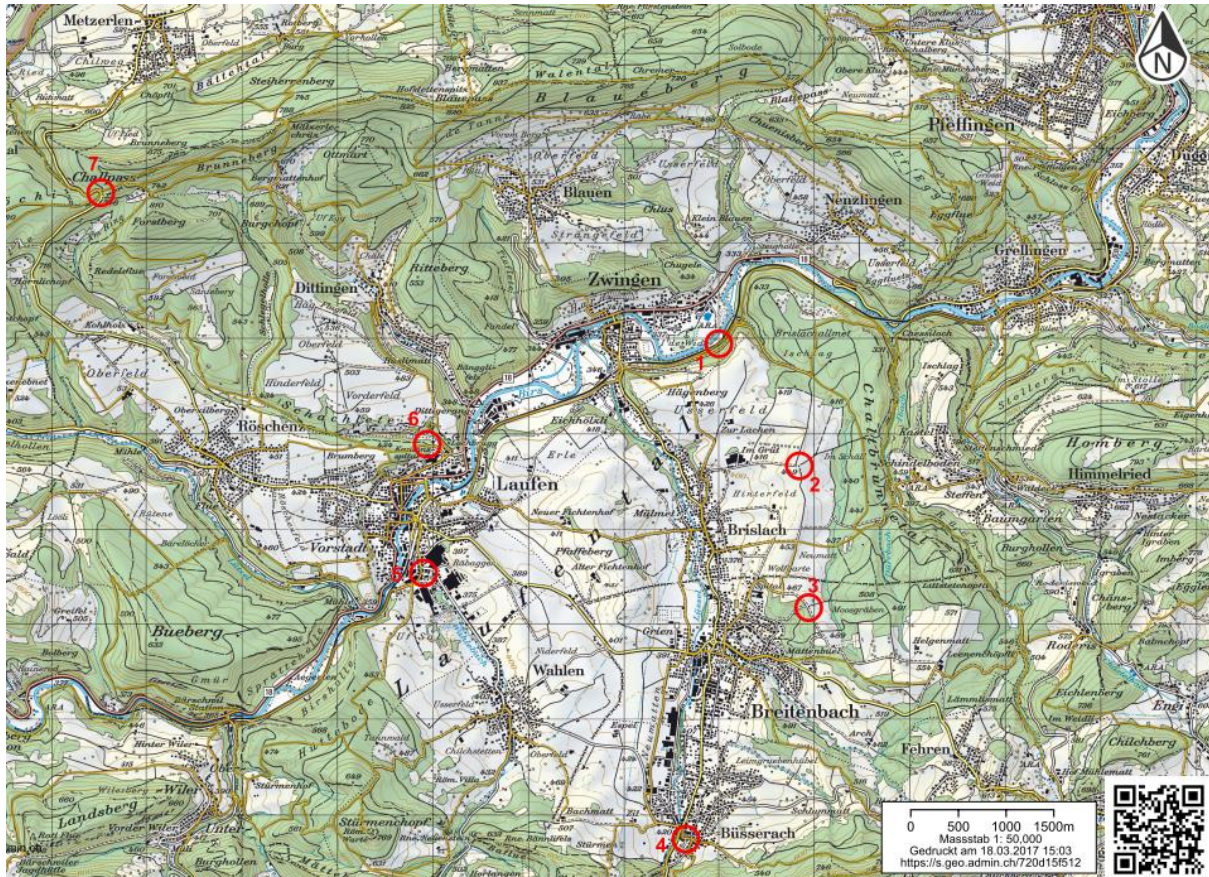
Wir treffen uns an variablen Orten gemäss der folgenden Übersicht und Plan im Anhang. Das Programm ist ebenfalls auf der Homepage der LSG Laufen aufgeschaltet: www.lsglaufen.ch

Die folgenden Trainings starten jeweils mittwochs um 9:00 Uhr. Die Nummern entsprechen den Markierungen im Kartenausschnitt.

Nr.	2017	Treffpunkt	Training	Strecke
2	26.04.	Brislach, PP Schällhüsli	Walken, Joggen	Brislachallmet
6	03.05.	Laufen, PP Vitaparcours	Walken, Joggen	Schachlete
5	10.05.	Laufen, PP Keramik Laufen	Walken, Joggen	Stürmenchopf
3	17.05.	Breitenbach, PP Langi Rüti	Walken, Joggen	Littstelchöpfli
4	24.05.	Büsserach, PP Kirche	Trailwandern	Lindenberg
1	31.05.	PP Fischweiher, Zwingen	Walken, Joggen	Brislachallmet
7	07.06.	PP Challpass	Trailwandern	Blauenberg
2	14.06	Brislach, PP Schällhüsli	Walken, Joggen	Brislachallmet
5	21.06	Laufen, PP Keramik Laufen	Biken	Birs entlang gegen Liesberg
6	28.06	Laufen, PP Vitaparcours	Walken, Joggen	Schlegelhole, Burgkopf

Bei ungünstigen Wetterverhältnissen werden die Trainings nach Ankündigung angepasst.

Die Organisatoren empfehlen den Teilnehmenden, vor Kursbeginn einen Gesundheitscheck beim Hausarzt zu machen.



Anmeldung / Kosten:

Per E-Mail unter Angabe deines Namens, Adresse und Telefonnummer oder direkt vor dem Training beim jeweiligen Treffpunkt.

Einsatz Fr. 5.- / pro Training

Das Leiterteam freut sich auf deine Teilnahme:

Roland Strohmeier 061 781 31 05 079 617 17 44

Pius Lombriser 061 781 28 81 079 750 12 56

Auskünfte telefonisch beim Leiterteam oder unter outdoor@lsglaufen.ch