



Fit in den 2. Frühling – Anmeldung

Outdoor-Bewegungstraining in Gruppen mit Personen ab ca. 50 Jahre.
Mit Bewegungsarten wie Walken, Trailwandern, Joggen und Velofahren.

Name, Vorname

Adresse:

PLZ, Ort

Tel. oder Mob.

Mail

Wie hast du dich bisher sportlich betätigt?

- Ich habe bisher keinen Sport betrieben
- Gelegentliches Training wie Wandern, Schwimmen, Velofahren
- Regelmässiges Training min. 1x pro Woche
- Regelmässiges Training 2 – 3 Mal pro Woche
- Ich trainiere seit Jahren min. 4 Mal pro Woche

Ort, Datum:

Unterschrift:

Du kannst das Datenblatt direkt beim Training abgeben oder an folgende Mailadresse senden: outdoor@lsglaufen.ch

Mit sportlichem Dank für deine Angaben und deine persönliche Einschätzung

Roland Strohmeier

Pius Lombriser

Weitere Infos unter: www.lsglaufen.ch