

Laufend in das
neue **Jahr** starten!

Lauftraining für Einsteiger

in 10 Wochen fit für einen 5 km Lauf
Gemeinsam trainieren wir in Kleingruppen für unser Ziel!

ab 10. Januar 2022 montags 18:30
Keine Mindestanforderung, du brauchst nur Laufschuhe
und eine Stirnlampe.

**Laufen in der Gruppe
hält fit und macht Spass**

Treffpunkt:
Kunsteisbahn Uzehalle, Niederuzwil

unverbindlich reinschauen...
...und schon bald wird dich der Laufsport begeistern!

Laufend in das
neue **Jahr** starten!

Wir unterstützen dich beim ersten Schritt
zum perfekten und effizienten Einstieg in den Laufsport.

wöchentlich
18:30 bis ca. 20:00 Uhr

Auch Jugendliche ab 12 Jahren willkommen.

Keine Altersbegrenzung nach oben, es ist nie zu spät etwas
Neues zu beginnen.

Gemeinsam für einen 5km-Lauf trainieren.

Optional kann am Samstag, 19. März 2022 am RunningDay
Eschenbach teilgenommen werden.

Jetzt anmelden!
Begrenzte Teilnehmerzahl.

Die ersten zwei Trainings dürfen kostenlos
besucht werden. Für die anschliessenden 8
Trainings wird ein pauschaler Unkostenbeitrag
von 40 Franken, plus optional 15 Franken für
den RunningDay fällig.

Garderoben und Duschen mit 2G, Teilnahme
ohne Zertifikat möglich (Änderungen vorbehalten).

Anmeldeschluss: **06.01.2022.**

Anmeldung und Infos: www.lcuzwil.ch

Wir freuen uns auf dich!

