



## 3-TEILIGER

# LAUFTECHNIK KURS

Wir zeigen dir, wie du deinen Laufstil verbesserst, deinen Körper spezifisch für das Lauftraining kräftigst und mit Intervalltrainings deine Ausdauer steigerst. Richtig durchgeführt, wirst du nach drei Kursabenden einen ganzheitlichen Unterschied beim Laufen bemerken. Der Kurs richtet sich an lauffreudige Beginner und fortgeschrittene Läuferinnen und Läufer. Kursort ist GO-IN Sursee.

Voraussetzung: 5km lockeres Joggen am Stück ist möglich.

### TERMINE

Do, 18. April 2024	18.30 - 20.00 Uhr	GO-IN Sursee	Laufschule
Do, 25. April 2024	18.30 - 20.00Uhr	GO-IN Sursee	Kräftigung
Do, 2. Mai 2024	18.30 - 20.00 Uhr	GO-IN Sursee	Intervalltraining

### KOSTEN

CHF 99.- für alle drei Kursabende

### ANMELDUNG

Bis 15. April unter [go-in.ch/events](https://go-in.ch/events)

