



Jogging Grundlagen (Kleingruppe) / Sommerkurs

Beschreibung	Möchten Sie Joggen lernen? In Begleitung einer kompetenten Kursleitung und in einer Gruppe anderer Lauf- Einsteiger erlernen Sie die Technik, um später selbstständig und mit Freude den Laufsport ausüben zu können. Der Kurs beginnt mit einfachen Aufwärmübungen für eine optimale Vorbereitung auf das Lauftraining. Themenschwerpunkte dieses Kurses sind die Grundlagen der Laufanalyse sowie Lauftechnik und Laufschulung. Ergänzende Trainingsformen wie Kräftigen und Dehnen werden behandelt, wie auch die optimale Ernährung und Bekleidung für ein ausgewogenes, gesundes Training.. Los geht's!
Inhalt	<ul style="list-style-type: none">• Lauftechniken und -schulung• Laufanalyse• Ergänzende Trainingsformen wie Kräftigen und Dehnen• Optimale Ernährung und Bekleidung für den Laufsport
Zielgruppe	<ul style="list-style-type: none">• Anfänger und Wiedereinsteiger
Lernziele	<ul style="list-style-type: none">• Sie machen die ersten Schritte im Laufsport, gewinnen Ausdauer, schulen Ihre Lauftechnik und haben Spass am Laufen.• Ziel ist es, am Ende des Kurses 5 km in 40 Minuten zu laufen.
Zusatzinfo	<ul style="list-style-type: none">• Die Lektionen finden bei jeder Witterung statt. Übergewicht, Alter, Rauchen, Unsportlichkeit sind keine Hindernisse! Wir bauen langsam auf.• Bitte in Jogging-/Trainingsbekleidung kommen.
Datum	17.07.2019 - 07.08.2019 / E_1303092
Zeit	18:00 - 18:50 h
Wochentage	Mi
Dauer	3 Kurstag(e). Total 3.00 Lektion(en) à 50 Minuten
Preis	CHF 54.00



Jogging Grundlagen (Kleingruppe) / Sommerkurs

Durchführungsort Jurastrasse 4, 4053 Basel

Termine	Tag	Datum	Zeit
	1 Mi	17.07.2019	18:00 - 18:50
	2 Mi	24.07.2019	18:00 - 18:50
	3 Mi	07.08.2019	18:00 - 18:50

**Klubschule Migros
Basel-Gundelitor**
Jurastrasse 4
4053 Basel

Tel. +41 58 575 87 00
klubschule@migrosbasel.ch
klubschule.ch

