



Lauf Träff Aarau 2017





Lauf Träff Aarau



Leitung: Werner + Jürg

Kurse: Einsteiger,
Fortgeschrittene und
Hallwilerseegruppe

Kurs Start: 25.04.2017
Di. + Do. 19:00 Uhr
Lauf Träff Hüsli

Kurs Ende: 22.06.2017
Mit Abschluss Höck



Dauer Training ca. 1.5
Std.

Kosten: Einsteiger +
Fortgeschrittene 100.-
Hallwilerseegruppe
200.-

Anmeldung
Brunner Sport und vor
Ort

Kontaktadresse:
Brunner Sport Aarau
062/822 02 14
www.brunnersport.ch



Lauf Träff Aarau



Start am Dienstag 25. April 2017 um 19:00 Uhr Leichtathletik Stadion

Lauf Träff Hüsli

Aufbaukurs

Für Neu- und Wiedereinsteiger

Kursziel: 5km am Stück joggen nach 9 Wochen

Wann: Dienstag & Donnerstag

Kosten: sFr. 100.00 (inkl. Laufschihtest 02.05.2017 ab 18:30, Beratung über Ausdauer und Ernährung)

Dauer: Training ca. 1.15Std.

Leitung: Maya Rykart

Fortgeschrittenen

Lauftechnik verbessern

Kursziel: 10km am Stück joggen nach 9 Wochen

Wann: Dienstag & Donnerstag

Kosten: sFr. 100.00 (inkl. Laufschihtest 02.05.2017 ab 18:30, Beratung über Ausdauer und Ernährung)

Dauer: Training ca. 1.15Std.

Leitung: Jürg Ammann

Hallwilerseelaufgruppe

Sinnvolle Vorbereitung für den Wettkampf

Bedingung: 5km in 30 Minuten am Stück joggen

Kursziel: Absolvieren eines Halbmarathons

Wann: Dienstag & Donnerstag

Kosten: sFr. 200.00 (exkl. Startgeld) Inkl. Laufschihtest 02.05.2017 ab 18:30, Beratung über Ausdauer und Ernährung)

Dauer: Training ca. 1.30Std.

Leitung: Werner & Barbara Brunner
Sommerpause

01. Juli – 05. August 2017

Anmeldung bei Brunner Sport und vor Ort
Probetraining möglich