

Bist du gerne an der frischen Luft?

Möchtest du dich gerne (mehr) bewegen?

Möchtest du das Dorf und die Umgebung besser kennen lernen?

Möchtest du neue Gesichter kennen lernen?

Suchst du Gleichgesinnte?

Dann ist unser **Jogging Einsteigerkurs** genau das richtige für dich!

Wir bieten dir die Möglichkeit in einer Gruppe ins Joggen einzusteigen. Wir steigern den Trainingsumfang von Woche zu Woche mit dem Ziel, ca. 5km am Stück joggen zu können. Nach dem Kurs hast du die Möglichkeit weiter in der Läufergruppe des TSV Frauenkappelen mit zu joggen.

- Datum: 26. Februar – 27. Mai 2024 jeweils Montags
(Kein Training Ostermontag & Pfingstmontag)
- Zeit: 19:00 bis ca. 20:30 Uhr
- Treffpunkt: Zälgli Frauenkappelen
- Tenu: Der Witterung entsprechende Sportkleidung, Laufschuhe und Leuchtweste.
Das Training findet bei jeder Witterung draussen statt.
- Vorkenntnisse: Keine notwendig
- Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer*innen
- Kosten: Fr. 60.- inkl. Mitgliedschaft im TSVF bis Ende 2024
- Fragen: Werden dir gerne beantwortet von
Doris Doris.Baertschi@gmx.ch
Denise denise.zen-ruffinen@hotmail.com
- Anmeldung: denise.zen-ruffinen@hotmail.com (Anmeldung obligatorisch)

