

# Joggen

Wir sind **Die** Laufschnule für

Anfänger/innen, Unsportliche, Rekonvaleszente, Workaholics, (Früh-) Pensionierte.

Die Trainings finden in Gruppen statt, für den optimalen Einstieg in die Welt der natürlichsten Bewegungsart.

**1. Training** Montag, 25. April 2022, um 19.00 Uhr Parkplatz Badi Brugg

Teilnahme nur mit Anmeldung an: [esther.hunziker@gmail.com](mailto:esther.hunziker@gmail.com)

**Kursdauer:** 8 Wochen

**Kurstage:** Montag und Mittwoch um 19.00 Uhr

**Kursort:** Parkplatz, Badeanstalt 5200 Brugg

**Kosten:** Fr. 100.00

**Dauer des Trainings:** Einturnen – laufen – ausdehnen ca. 70 Min.

**Trainingsumfang:** Einige Minuten joggen, eine Minute Gehpause, während einer Stunde wiederholt

Die Joggingphase wird Woche für Woche länger, die Gehpausen bleiben.

Übergewicht, Alter, Rauchen, Unsportlichkeit sind keine Hindernisse! Wir bauen langsam auf.

Die Trainingseinheiten werden bei jeder Witterung durchgeführt. Wir starten pünktlich.

# Nordic Walken

Nordic Walken in der Gruppe zu gleichen Zeiten wie Joggen!

Anmeldung ebenfalls erwünscht.

## Übrigens:

Wer bereits vor dem Kurs Lust hat zu schnuppern ist gerne eingeladen bei unserem Treff am Montag und Mittwoch um 18.30 h, Parkplatz Badi Brugg mitzulaufen.

Brugg im November 2021