

SSC SIHLTALER SPORTCLUB

Neu – Neu – Neu!!

Ab Dienstag, 28.3.2017 Laufgruppe für Einsteiger!

*Unter der Leitung von unserem Clubmitglied **Dana Steimann** bietet der Sihltaler Sportclub auch in diesem Jahr wieder eine Laufgruppe für Einsteiger an.*



- Für Einsteiger mit oder ohne Vorkenntnisse
- Individuell angepasst auf die Bedürfnisse und den Trainingsstand
- Tempo / Programm ausgerichtet auf das schwächste Gruppen-Mitglied
- Vermittlung von Lauftechnik, ev. Gymnastik und/oder Lockerungsübungen
- Es wird gejoggt, zügig gelaufen, erholt und gedehnt
- Trainingsstart: Dienstag, 28. März bis Ende Oktober 2017
- Jeweils Dienstag, von 18.30 – 19.30 Uhr, 1 Stunde
- Durchführung ab 2 Personen (max. 10 Personen)
- Treffpunkt: Vor dem Schulhauseingang «Schweikrüti», Obstgarten, 8136 Gattikon
- Die ersten Schnuppertrainings sind kostenlos, danach wird Clubmitgliedschaft erwünscht
- Anmeldung zum Training zwingend bei **Dana Steimann, E-Mail: danasteimann@yahoo.com oder Mobile 078 753 95 23.**