

# 2017

Die erste halbe Stunde laufe ich für meinen Körper, die zweite halbe Stunde für meine Seele.

*George Sheehan*

## Laufkurs Chur

Offizieller Ausrüster



# Aller Anfang ist schwer .....

Wenn ich mich mit Leuten über den Laufsport unterhalte, dann kommt früher oder später immer wieder die gleiche Bemerkung; um zu laufen braucht es doch keinen Laufkurs !

Natürlich braucht es den nicht. Aber ein paar Stunden unter fachkundiger Anleitung können bereits dazu führen, die Freude am Laufsport zu finden. Ich will Ihnen aufzeigen, wie Sie „leichter Laufen“ können und dabei noch verletzungsfrei bleiben. Zudem erleben Sie, wie viel Freude das „richtige“ Laufen machen kann. Lassen Sie sich überzeugen.



Richtiges Laufen, oder besser gesagt, leichter Laufen, hat viel mit Lauftechnik, Laufstil, Rumpfstabilität und dem richtigem Material zu tun, um nur einige Dinge zu nennen.

Der Laufsport hat noch weitere Vorteile. Er gehört zu den „billigeren“ Sportarten. Zudem können Sie ihn immer und überall, zu jeder Tages- und Nachtzeit ausführen.

Ich weiss wovon ich rede.





# Laufkurs 1 / März 2017

Teilnehmerzahl maximal: 12

8 x 1 ½ Stunden / Kurskosten CHF 195 pro Person.

Hier die entsprechenden Daten. Treffpunkt ist jeweils auf der Oberen Au in Chur (Bushaltestelle beim Schwimmbad):

- Mittwoch,	01.03.2017	18.30 – 20.00 Uhr Infoabend bei Bieler Sport
- Montag,	13.03.2017	18.30 – 20.00 Uhr
- Donnerstag,	16.03.2017	18.30 – 20.00 Uhr
- Montag,	20.03.2017	18.30 – 20.00 Uhr
- Donnerstag,	23.03.2017	18.30 – 20.00 Uhr
- Montag,	27.03.2017	18.30 – 20.00 Uhr
- Donnerstag,	30.03.2017	18.30 – 20.00 Uhr
- Montag,	03.04.2017	18.30 – 20.00 Uhr
- Donnerstag,	06.04.2017	18.30 – 20.00 Uhr
- Abschluss/Theorie	10.04.2017	19.00 Uhr



Ich freue mich auf Ihre Kontaktaufnahme.

Ruedi Frehner  
Sägenstrasse 78A  
7000 Chur

081 925 37 73 oder  
079 304 87 44

[ruedi@ruedirennt.ch](mailto:ruedi@ruedirennt.ch)  
[facebook.com/ruedirennt](https://www.facebook.com/ruedirennt)  
[www.ruedirennt.ch](http://www.ruedirennt.ch)



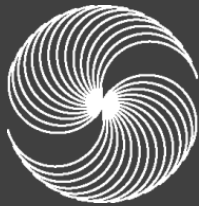


*Offizieller Ausrüster*



**communicaziun.ch**

marketing, grafik, web und druck



**Schaub  
Maler AG**



**UBS**



**POWER  
BEEF**

**TOSCATOURS.CH**

*Aktiv Erleben Genießen*



*Offizielle Verpflegung*