

# Einsteiger-Laufkurs

Für den Zürcher Silvesterlauf 2019



Auch dieses Jahr führen wieder einen Einsteiger-Laufkurs für die Teilnahme am Zürcher Silvesterlauf durch.

## **8 geführte Lauftrainings für Einsteigerinnen und Einsteiger inkl. Tipps zu organisatorischer und mentaler Wettkampfvorbereitung**

Das Ziel ist die Teilnahme am Zürcher Silvesterlauf am 15. Dezember 2019

Wo: Sportanlage Sihlhölzli

Wann: jeweils donnerstags, 18.30 – 20.15 Uhr, 24., 31. Oktober, 7., 14., 21., 28. November, 5., 12.

Dezember Leitung: Simon Schreiber

Kosten: CHF 100

Anmeldeschluss: 20. Oktober 2019

**Anmeldung unter [www.lactvu.ch](http://www.lactvu.ch)  
oder direkt an [lac@tvunterstrass.ch](mailto:lac@tvunterstrass.ch)**