

Lauftreff

10 Einheiten – einmal pro Woche



KOSTENLOS

Wir bieten Ihnen

- 10 Einheiten Lauftreff
- 15 Minuten Warm-Up und Training der Lauftechnik
- Lauf zwischen 30 und 45 Minuten mit einer an die Gruppe angepassten Geschwindigkeit
- Kennenlernen verschiedener Trainingsmethoden
- Dokumentation der Trainingseinheiten
- Gemeinschaftsgefühl und Motivation

Jetzt kostenlos teilnehmen!

Bei Interesse bitten wir um eine kurze Rückmeldung. Auch eine spontane Teilnahme am Starttag oder ein späterer Einstieg sind möglich.

Ansprechpartner

Lukas Tesch

0162 / 33 90 505

l.tesch@rheinland-tus.de

www.rheinland-tus.de

