



Laufen



Läufst Du schon ? Unser Aufbaukurs startet wieder.....

„Laufend Fit“ von 30 auf 60

Dieser Laufkurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die bereits 30 Minuten durchgehend laufen können. Neben Aufwärm- und Kräftigungsübungen werden Tempotraining, Laufstilanalysen und Koordinationsübungen in die Laufeinheiten eingeflochten. Am Ende des Kurs erfolgt ein Abschlusslauf über 60 Minuten.

Kursbeginn:	Montag, 13.08.2018
Kursdauer:	10 Einheiten – 1x wöchentlich montags
Uhrzeit:	19.00 -20.00 Uhr
Treffpunkt:	Sportplatz am Schulzentrum Schützenstr. 53, 21255 Tostedt
Gruppengröße:	mindestens 10 Teilnehmer
Kursgebühr:	30,00 €/Teilnehmer



Information und Anmeldung:

Maren Dux (Lauftherapeutin)
E-Mail: maren.dux@web.de
Telefon: 0176-72478288

oder in der Geschäftsstelle
Telefon: 04182-21172