



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, 19.08.2019

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