

SEMINAR FÜR ALLE LAUFANFÄNGER

„Laufen – Richtig gelernt“ Vom 28.2. bis 12.4.2012

7-Wochen Programm

Trainingseinheiten: 2 x pro Woche.

Trainingstage: jeweils dienstags und donnerstags 18 Uhr.

Treffpunkt: Parkplatz Restaurant "Forsthaus Schöntal",
Kornelimünsterweg 101, 52066 Aachen

Fachkundige Anleitung durch den langjährigen Läufer und Mitarbeiter des RUNNERSHOPTEAMS Ralf Hagens. Infoabende mit Beratung über Ausstattung Laufschuhe/Laufbekleidung. Zwischenberichte der Trainingszustände der Gruppe usw. Laufstilschulung. Vorstellung und Durchführung diverser Trainingsmethoden: Dauerläufe, Intervalltraining, Fettstoffwechsel-läufe etc. Individuelle Trainingspläne.

Ziel ist, nach 7 Wochen ein optimaler Fitnessstand und 45 Minuten am Stück laufen zu können.

Seminargebühr: € 150

Anmeldeschluss: 25.2.2012

Anmeldungen:

RUNNER SHOP

MANFRED XHONNEUX e.K.

Neupforte 15

52062 Aachen

Telefon 0241/30 800

info@runner-shop.de

Bankverbindung:

RUNNER SHOP

Sparkasse Aachen

BLZ 390 50 000

Kto. 658 955

Die Kunst des Laufens



LEX 
DIE LAUFEXPERTEN

Name

Vorname

Geburtsdatum

Geschlecht

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Email

Hiermit melde ich mich zum Laufseminar
„Laufen-richtig gelernt“ vom 28.2. bis 12.04.2012

Die Seminargebühr von € 150
bezahle ich nach Erhalt der Teilnahmebestätigung.
(Bankverbindung: siehe oben)

Unterschrift

LAUFANFÄNGER