

SEMINAR FÜR DEN SCHNELLEN 10ER UNTER 55 MINUTEN

Vom 28.2. bis 12.4.2012

Trainingseinheiten: 2 x pro Woche.

Trainingstage: jeweils dienstags und donnerstags 19 Uhr.

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

7 Wochen Vorbereitung für den schnellen 10ER

Fachkundige Anleitung durch den langjährigen Läufer und Mitarbeiter des RUNNERSHOPTEAMS Ralf Hagens. Infoabende mit Beratung über Ausstattung Laufschuhe/Laufbekleidung. Ernährungsberatung, Zwischenberichte der Trainingszustände der Gruppe usw. Laufstilschulung. Vorstellung und Durchführung diverser Trainingsmethoden: Dauerläufe, Intervalltraining, Fettstoffwechselläufe etc. Individuelle Trainingspläne. Ziel ist gemeinsam 10 KM unter 1 Stunde, maximal unter 55 Minuten zu laufen.

Seminargebühr: €150

Anmeldeschluss: 25.2.2012

Anmeldungen:

RUNNER SHOP
MANFRD 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



Name

Vorname

Geburtsdatum

Geschlecht

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Email

Hiermit melde ich mich zum Laufseminar
„Schneller 10er unter 55 Minuten“ vom 28.2. bis 12.04.2012 an.

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

Unterschrift

10 KM UNTER 55 MINUTEN