

Richtig Laufen lernen

5.9.–31.10.2017

Hiermit melde ich mich zur Laufsschule
„Richtig Laufen lernen“
vom 5.9. bis 31.10.2017 an.

Die Seminargebühr von 150,- Euro bezahle
ich nach Erhalt der Teilnahmebestätigung
auf das Konto Sparkasse Aachen
IBAN: DE09 3905 0000 0000 6589 55
BIC: AACSD33



9 Wochen Programm

Trainingseinheit: 1x pro Woche 1 Stunde

Trainingstag : Dienstag 18 UHR

Treffpunkt : Parkplatz Aachen
Waldfriedhof
Monschauer Straße

Fachkundige Anleitung durch den langjährigen
Trainer und Mitarbeiter des RUNNERSHOPTEAMS
Ralf Hagens. Zwischenberichte der Trainingsgruppe
usw. Vorstellung und Durchführung diverser
Trainingsmethoden: Dauerläufe, Intervallläufe;
Fettstoffwechselläufe, individuelle Trainingspläne,
etc. Ziel ist nach 9 Wochen ein optimaler Fitnesstand
und 45 Minuten am Stück laufen zu können.

Seminargebühr: 150,- Euro
Anmeldeschluss: 02.9.2017

MANFRED XHONNEUX
SPORTSCHUHE
SPORTMODE
NEUPFORTE 15
52062 AACHEN
TELEFON 0241-30 800
info@runner-shop.de



Die Kunst
des Laufens

Name, Vorname

Geburtsdatum

Geschlecht

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

DEIN-LAUFPROFI  DE



Die
Kunst
des
Laufens

MANFRED XHONNEUX
SPORTSCHUHE
SPORTMODE
NEUPFORTE 15
52062 AACHEN
www.runner-shop.de

DEIN-LAUFPROFI  DE



Hervorragende
Beratung
durch Ihr
vertrautes

**RUNNER
SHOP**
TEAM

Qualität,
die es in sich hat!

 **asics**

 **BROOKS**

 **C3fit**

 **GORE**
RUNNING WEAR

 **KOSSMANN**

 **LUNGE**
DIE MANIFAKTUR
FÜR AUSGESCHLEIFTE
UND BREITENSCHUHE

 **mizuno**

 **new balance**

 **newline**
runners outfit since '81



 **POLAR**
LISTEN TO YOUR BODY

 **saucony**

 **tomtom**
SPORTS