



Online-Laufkurs

für Anfänger und Wiedereinsteiger

Du willst dich bewegen und endlich wieder raus? Dann starte jetzt durch mit einem neuen Online-Angebot! Aktuell ist es schwierig, sich in einer Gruppe fit zu halten und in Form zu bleiben. Mit unserem Online-Laufkurs baust du in kurzer Zeit, ein gutes Fitness-Level auf.

Nach 8 Trainingswochen läufst du - ohne Pause - 45 Minuten am Stück und fühlst dich danach immer noch fit! Mit regelmäßigen Online-Coaching-Einheiten, einem speziellen Trainingsplan und persönlichen Gesprächen unterstützen wir dich dabei, die gesteckten Ziele zu erreichen - ganz nach dem Motto „Allein und doch im Team“.

Anleitungen zu Fitness- und Dehnübungen sowie Tipps & Tricks rund um das Thema Laufen machen das Training komplett. Und das ist noch nicht alles: On Top bieten wir dir begleitend zum Kurs eine Beratung zur optimalen Ernährung.

| | |
|---------------------|--|
| Wann: | mittwochs, 10.02.2021 |
| Uhrzeit: | 18.30 Uhr, Online Coaching |
| | → Der Zugang zum Online-Coaching wird nach der Anmeldung mitgeteilt |
| Kursleitung: | Christian Wedi, Übungsleiter Laufen |
| Kursgebühr: | € 20,00 TS mit Breitensportbeitrag € 48,00 für Nichtmitglieder (8 Wochen, begrenzte Teilnehmerzahl) |

Bitte schriftlich anmelden, per Mail (buero@turbo-schnecken.com) oder über unser Online-Portal (nur für Mitglieder).