



SCHNECKENHAUS
Dein Sport- und Vereinszentrum



ONLINE LAUFKURS

für Anfänger und
Wiedereinsteiger

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 schaffst du es in kurzer Zeit, ein gutes Fitness-Level aufzubauen. Nach 10 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 mit unseren Trainern 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.

DETAILS

- Start:** Mittwoch, 20. Mai 2020, 18:30 Uhr
Online-Coaching
(Kursvorstellung, Kennenlernen)
→ Der Zugang zum Online-Coaching wird nach der Anmeldung mitgeteilt
- Kursleitung:** Christian Wedi, Arno Dumke
Übungsleiter Laufen
- Kursgebühr:** € 25,- TS mit Breitensportbeitrag
€ 60,- für Nichtmitglieder
(begrenzte Teilnehmerzahl)
- Anmeldung:** E-Mail: buero@turbo-schnecken.com
Tel. 0 23 51 - 97 444 80