

Laufkurse

ab August '26

10€

Frühbucherrabatt
bis 30. Juni '26

... für Einsteiger

Ziel: 30 min ohne Pause laufen

Es geht in diesem Kurs nicht um Geschwindigkeit!
In erster Linie möchte ich dir Spaß am Laufen
und die richtige Lauftechnik vermitteln.

8 Einheiten* ab dem 19. Aug. jeden Mittwoch 19h.
Treffpunkt: Calisthenics Park, Stöckheim

Kosten: 109€

... für Fortgeschrittene

Ziel: 60 min ohne Pause laufen

Du hast schon ein wenig Lauferfahrung und
möchtest deine Laufumfänge steigern?
Dann bist du in diesem Kurs genau richtig!

7 Einheiten* ab dem 17. Aug. jeden Montag 19h.
Treffpunkt: Calisthenics Park, Stöckheim

Kosten: 109€

*gemeinsame Trainingseinheiten, zuzügl. je 2-3
Trainingstage zum eigenständigen Trainieren

Dein Personal Trainer

**Individuelles Laufcoaching für
maximalen Trainingserfolg!**

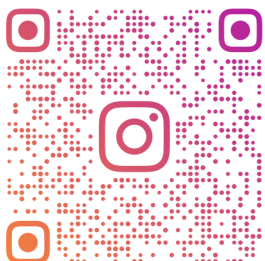


Anmeldung und Info:

sabine@laufcoach-bs.de,

www.laufcoach-bs.de =>

<=> ...oder bei Instagram



LAUFCOACH_BS

