

Lauftraining

von „0 auf 5 km“

Niveau: Der Laufkurs orientiert sich an absoluten Laufeinsteigern. Es werden Lauf- und Gehpausen miteinander kombiniert.

Ziel: 5 km Laufen ohne Gehpause

Wann: Donnerstags
erster Kurstermin ist am
5. 8. 2010

Wo: Petrisberg Trier
Parkplatz Turm Luxemburg

Trainer: Dirk Müller
Lauf- und Fitnesstrainer

Beginn: 19.00 Uhr

Teilnehmer: max. 10 Personen

Kursdauer: 10 Termine à 60-70 Minuten

Preis: 120,00 € pro Person,

Kursinhalte: Erfassung der gesundheitlichen Voraussetzungen

Vermittlung der Natural Running Lauftechnik

Stretchingübungen nach dem Training,

Lauf ABC, Stabilisations- und Laufkraftübungen

Herzfrequenzorientiertes Lauftraining



Anmeldung

get fit

Jens Nagel, staatlich geprüfter Sportlehrer

Nikolaus Mommer Str. 25
54296 Trier

Fon 0651/ 4634855
Mobil 0176/ 65053440

www.getfit-online.de
e-mail info@getfit-online.de

Die gesetzlichen Krankenkassen erstatten Ihnen im Rahmen der Prävention nach § 20 SGB V 80 % dieser Kursgebühr