

Richtig Laufen lernen

25.4. – 20.6.2017

Hiermit melde ich mich zur Laufsschule
„Richtig Laufen lernen“
vom 25.4. bis 20.6.2017 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

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



Die Kunst des Laufens



9 Wochen Programm

Trainingseinheit: 1x pro Woche 1 Stunde

Trainingstag : Dienstag 18 UHR

Treffpunkt : Forsthaus Schöntal
Kornelimünsterweg 101
52066 Aachen

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 Fitnessstand
und 45 Minuten am Stück laufen zu können oder
erfolgreich am 5 Km Benefizlauf teilzunehmen.

Seminargebühr: 150,- Euro

Anmeldeschluss: 22.4.2017

Name, Vorname

Geburtsdatum

Geschlecht

Straße

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

DEIN-LAUFPROFI  DE