

Lauf-Kurs

Fortgeschrittene

1. November 2011

-28. Februar 2012



Dienstags,
9.30-11.00 Uhr

Treffpunkt TSV- Gymnastikhalle
Harheimer Weg 18
60437 Frankfurt-Bonames
Dany Kupczik, Fitnesstrainerin

Jeder und Jede kann laufen, man muss es nur richtig lernen!

Aufbaukurs für Fortgeschrittene und Teilnehmer mit Lauferfahrung, die Tipps zur Trainingsplanung und Lauftechnik bekommen möchten. Nach diesem Kurs sind die Teilnehmer in der Lage am TSV-Lauftreff teilzunehmen und 60 Minuten durchgehend im mittleren Tempo zu laufen. Zum Kurs gehört ein Stretching- und Kräftigungsprogramm.

Kursdauer: ca. 17 Einheiten
Der Kurs kostet 55 € für Mitglieder, 100 € für Gäste

Informationen: dany.kupczik@gmx.de

Anmeldung bitte bis 25. Oktober unter www.tsvbonames.de oder in der Geschäftsstelle, Harheimer Weg 18

Der Kurs findet ab 8 **Teilnehmern** statt.

Sollten weniger TN zusammenkommen, kann der Kurs trotzdem stattfinden, falls die TN nach Absprache eine höhere Kursgebühr akzeptieren würden.

