



Timmendorfer Strand
Niendorf



13./14. Oktober 2018 / 27./28. April 2019 / 05./06. Oktober 2019 Wochenend-Laufseminar in Timmendorfer Strand

Erst richtig, dann schneller
Geeignet für Einsteiger, Freizeit-Jogger, ambitionierte Läufer

Es erwartet Sie ein interessantes, abwechslungsreiches Programm aus Theorie und Praxis:

- Geheimnisse des Lauftrainings
- Motivation und Durchhalten
- Laufstilanalyse, richtige Lauftechnik
- Tipps zum schneller werden
- Herzfrequenzorientiertes Laufen
- Dehnung und Kräftigung
- Ernährung / Bekleidung / Schuhe
- Trainingsläufe in verschiedenen Gruppen, bei uns wird niemand unter- oder überfordert

Seminarort: Timmendorfer Strand, Sporthalle Strand-Arena, Vereinsgaststätte
Anfahrt Parkplatz Zentrum P2 Höppnerweg 9

Samstag von 9:00 bis 17:00 Uhr und Sonntag von 9:00 bis 12:30 Uhr

Gebühr: 125,- inkl. MwSt.

Mindestteilnehmer: 10

Info und Anmeldung: www.laufseminare-in-deutschland.de oder Tel. 06147 3057

Anette und Bernd Korth

Allgemeine Auskünfte, Hotel, Ferienwohnung und Zimmervermittlung:

Timmendorfer Strand Niendorf Tourismus GmbH

Timmendorfer Platz 10

23669 Timmendorfer Strand

Tel.: 04503 3577-0

E-Mail: info@timmendorfer-strand.de

Unsere Partner:

