

leicht füssig laufen

Möchtest du leichtfüssig, mit viel Spass und voller Leidenschaft deine weiteren Laufspuren setzen, dann bist du richtig in diesem Kurs.

Da zum Laufen mehr gehört als nur Laufen, werden dir in Kleingruppen diese Schwerpunkte vermittelt:

- Warm Up mit Movement Preps
- Laufstile
- Lauftechnik-Training und Sprungtraining
- Krafttraining und Fussgymnastik
- Stabilisationstraining
- Trainingsvarianten
- Regeneration mit Blackroll

Laufkurs «Morgenmensch»

jeweils am Montagmorgen, 9:30–11:00 Uhr
29.4./6.5./13.5./20.5./27.5. 2019

Laufkurs «Nachteule»

jeweils am Montagabend 18:30–20:00 Uhr
29.4./6.5./13.5./20.5./27.5. 2019

Kursgeld: Fr. 150.–

Treffpunkt: OSZ, Gaiserau 17, 9056 Gais

Egal ob du Laufanfänger oder ambitionierter Läufer bist, du profitierst auf jeden Fall von einem ökonomischen und leichtfüssigen Laufstil der dich schneller werden lässt, dir Spass macht und Verletzungen vorbeugt.

Kurz zu mir: verliebt ins Laufen, manchmal siegt der Kopf nicht die Vernunft, Smartiesjunkie, Mami von vier Fussballern, Fitness & Cardio Coach, Functional & Mobility Trainerin, Wellness Trainerin und eine von Höhenangst geplagte Berggeiss.

Übrigens, es hat noch freie Plätze. Also allen davon erzählen, nur deinem Rivalen nicht.

Weitere Informationen und Anmeldung auf
www.webmittelland.ch

weiterbildung...
appenzeller mittelland