

Der Laufkurs *für Ladies*

Laufanfänger & Wiedereinsteiger

Neuer
Kurs

Laufkurs

mit ehemaliger
Profilangläuferin/
Sportcoach
Alexandra Hasler

Start:

Dienstag, 27.8.2019

Uhrzeit:

18:15 Uhr – 19:15 Uhr

Ort:

Sportplatz Schaan

Dauer:

8 x Wochen

Kosten:

CHF 200.00

Anmeldung:

info@alex-hasler.com

T.: + 41 79 827 83 31

Überraschungsgeschenk



Immer mehr Menschen drängt es in die Natur hinaus. Durch den Laufkurs erhalten Laufeinsteiger wertvolle Tipps zum Lauftraining. Spass und Freude stehen im Vordergrund. Mit einem gemeinsamen Lauftraining steigt die Motivation.

Zielgruppe:

Ideal für Laufanfänger und Wiedereinsteiger. Es wird keine Lauferfahrung vorausgesetzt.

Ziele:

Freude am Laufen entdecken. Nach 8 Wochen soll es möglich sein längere Abschnitte am Stück locker durchzulaufen.

Inhalt:

Wöchentliches gemeinsames Lauftraining unter der Leitung von Alexandra Hasler, Analyse der individuellen Lauftechnik, Beweglichkeitsübungen, Lockerungsübungen, Kräftigungsübungen.

Weitere Informationen:
www.alex-hasler.com

SPORT;COACH
ALEXANDRA HASLER