



Laufeinsteigerkurs

Laufen hilft...

Wollen Sie was für Leib und Seele tun?

Dann sind Sie hier genau richtig!

Zentrales Ziel ist die Steigerung der allgemeinen körperlichen und seelischen Fitness. Sie werden feststellen, in einer Gruppe Gleichgesinnter ist es immer leichter, körperlich aktiv zu werden als im Alleingang.

Kursinhalt: - in 10 Wochen von 0 auf 30 Minuten
- Infos zum Thema Laufen

Methoden: - angelehnt an das Paderborner Modell: gehen - laufen
- kein Leistungsdruck

Zielgruppe: - völlig Untrainierte
- alle Altersgruppen

Noch Fragen?

Kommen Sie am 22.03.2018 um 19:30 Uhr
zu unserer Infoveranstaltung nach Körperich ins
Gasthaus „Im Goldenen Grund“

Tel.: M. Peters 06524 / 933 39 95