



## HH-LAWYERS\_RUN HAV

Moderates Lauftraining an der frischen Luft in Pflanzen und Blumen einmal in der Woche

- Treffen bei Wind und Wetter in geeigneter Laufkleidung
- Laufen so, dass jeder mithalten kann - es wird sich an dem langsamsten Läufer orientiert
- Ablauf:  
Kurze Infos zum Thema  
Warm Up  
30 bis 40 Minuten lockeres Laufen  
Cool down und Dehnung

Wichtig: Jeder Teilnehmer läuft auf eigene Verantwortung. Sporttauglichkeit nach eigenem Ermessen wird vorausgesetzt. Jegliche Haftung für Gesundheit und Material wird ausgeschlossen.

Jeden Mittwochabend um 18:00 Uhr, beginnend am 8. Januar 2019. Start ist Sievekingplatz 1.

Die Kosten betragen € 120,00 für 3 Monate pro Person (10 Personen Minimum pro Quartal)

Anmeldung direkt an Kerstin Gley, E-Mail: [training@kerstingley.de](mailto:training@kerstingley.de), Tel: 0172-4332348