



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, Tel: 0172-4332348