

“Forest Fitness Run” mit Pascale Trümpy und Iris Tiedeken

Laufraining für Einsteiger bis mittleres Leistungsniveau

Wir freuen uns riesig, euch dieses Jahr unsere beliebten Lauftrainings über den Winter anzubieten. Acht Lauftrainings finden von Ende Oktober bis Ende Anfang Februar alle zwei Wochen statt, und werden von Pascale Trümpy oder Iris Tiedeken geleitet.

| | |
|---------------|--|
| Termine | Sa 27.10, 10./24.11., 8./22.12.2018, 12./26.01., 9.2.2019 |
| Zeit | 11:00-12:00 Uhr |
| Ort | Schützenhaus Oberweningen |
| Inhalt | Lauf-ABC, Lauftraining (jeder individuell in seinem Belastungsbereich), Technikkorrekturen |
| Voraussetzung | keine |
| Preis | CHF 20.— pro Training |
| Anmeldung | via SportsNow (Forest Fitness Run) |

Die Trainings können einzeln und unabhängig voneinander gebucht werden.

Findet bei jeder Witterung statt.

Infos über Pascale Trümpy www.personaltrainingpascale.ch
Pascale Trümpy + 41 79 661 10 61

Infos über Iris Tiedeken www.spirit-training.com
Iris Tiedeken + 41 78 770 71 27

Wir freuen uns auf euch...