



„LeichterLaufen“

Durch mehr Ausrichtung, eine tiefere Entspannung und eine bewusste Körperwahrnehmung, positiven Veränderungen spüren!!!!

Lerne die Belastung für deine Gelenke, Muskeln und deinen Rücken beim Laufen zu reduzieren.

**Dein neues Laufleben beginnt am
02.09.2020!**

Laufanfänger wie erfahrene Läufer profitieren von neuen Impulsen, Hinweisen und wertvollen Trainingstipps für einen gesundheitsorientierten und effektiven Laufstil.

Kurs 1 (für Anfänger) 6 Wochen ab Mi. 02.09.20, 18.00h

Kursgebühr: 55,-€

Treffpunkt: 57610 Altenkirchen,
Parc de Tarbes / Parkplatz am Weyerdamm