

Einsteigerkurs beim TF Feuerbach „Gesundes und ökonomisches Laufen“

Nachdem die vergangenen beiden Kurse so erfolgreich waren und alle Teilnehmer mit Begeisterung dabei waren, wird der TF Feuerbach am 25. März 2023 einen neuen Kurs starten! Sichert Euch jetzt einen Platz!

Was Dich erwartet:

- Ein modernes und durchdachtes Training
- Geeignet für Hobbyläufer, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene
- Ein ganzheitliches Trainingskonzept aus Laufen, Laufstilverbesserung und Verletzungsprophylaxe
- Anleitung durch WLV-zertifizierte Laufbetreuer
- Bis zu 3 Trainingseinheiten in der Woche
- Motivierende Gruppen und....
- jede Menge Spass

Trainingstermine:

Du wählst Dein wöchentliches Programm aus bis zu drei Lafeinheiten aus.

An weiteren Angeboten – wie Functional Training - kannst Du gerne teilnehmen:

Dienstag	Donnerstag	Samstag
18 Uhr	18 Uhr	9 Uhr
Laufschule	Lauf in der Gruppe	Lauf in der Gruppe

Kursdauer und Kursort:

25. März – 30. Juni 2023, TFF-Vereinszentrum im Sportpark Feuerbach

Preise:

75,- EUR für Nicht-Mitglieder, 33,- EUR für Vereinsmitglieder

Mach jetzt den ersten Schritt und melde Dich bei uns!

Wir werden Dich persönlich coachen!

Ziel soll sein, einen gemeinsamen Wettkampf über 10 km zu erleben.

(2. Bietigheimer Nachtlauf am 30. Juni 2023 um 21.00 Uhr).

Anmeldung über www.tffeuerbach.de

Fragen vorab gerne an outdoorfitness@tffeuerbach.de

TF Feuerbach e.V. - Am Sportpark 15 – 70469 Stuttgart