



Laufkurs

Yvonne Schmid

Erfahrener Laufcoach und Fitness- und Bewegungstrainerin



Laufkurs für Einsteiger

Hast Du Freude an der Bewegung im Freien und möchtest gerne in den Laufsport einsteigen? Tauschst du dich gerne mit Gleichgesinnten aus? Dann mache heute den ersten Schritt und melde Dich zu diesem Einsteiger-Kurs an!

Nach diesem Laufkurs wirst du mindestens 30min am Stück laufen können und dabei auch noch Spass haben. Ein Kräftigungs- und Stretchingteil gehört zu jedem Training dazu.

Melde dich noch heute an, die Platzzahl ist beschränkt.

Dienstags 18.30 – 19.45 Uhr
Im Freien bei jeder Witterung

Kurskosten 10 + 1 Lektionen CHF 225.00

Sportzentrum Herisau, Kasernenstrasse 71, 9100 Herisau,
Tel. +41 (0)71 353 30 00, Fax +41 (0)71 353 30 03, www.sportzentrum-herisau.ch