

LAUF-TREFF

ab 01.10.2019

jeden Dienstag

18:00-18:45 Anfänger*

18:45-19:30 Fortgeschrittene*

(du hast schon Lauferfahrung oder bist Wiedereinsteiger(in))

SPECIAL

Gratis Startplatz
für den 5. ADVENTLAUF
Neusiedl am See 2019
ab 8 Teilnahmen



TERMINE

01.10.

08.10.

15.10.

22.10.

29.10.

05.11.

12.11.

19.11.

26.11.

03.12.

10.12.

TREFFPUNKT

Hallenbad -
Neusiedl am See

LEISTUNGEN

- 11x geleitetes Lauftraining von Ivett Nagy (staatlich geprüfte Trainerin)
- Infos zu Trainingsmethoden, Ernährung, Bekleidung, Schuhe, Muskelkater und vieles mehr
- Trainingsempfehlung für 11 Wochen
- Gratisstartplatz beim 5. Adventlauf Neusiedl am See 2019 (ab 8 Teilnahmen)

UNSER ZIEL

Gemeinsames Vorbereiten
und Starten beim Adventlauf
in Neusiedl am See
am 15. Dezember 2019

ANMELDUNG

Telefonisch oder per Mail
an Ivett Nagy

T: 0650 9848916 M: nagyivett1987@gmail.com

* Mindestteilnehmeranzahl je Kurs: 6 Personen

KOSTEN

55 EUR für 11 Einheiten,
kostenlos für LTC Mitglieder