

LAUFGKURS

30 MIN

Du möchtest endlich mit dem Laufen starten und Dein Ziel ist es 30 Minuten am Stück locker durchzulaufen? Dann bist Du hier genau richtig, langsam Step für Step mit ganz viel Spaß, Krafttraining, Lauftechniktraining und Motivation schaffen wir das gemeinsam!

WAS DU WISSEN MUSST

- ✓ Jedes Alter und Fitnesslevel willkommen!
- ✓ An 10 Trainingstagen nähern wir uns dem Ziel von 30 Minuten
- ✓ inklusive Videolaufanalyse und ganz vielen Infos rund ums Laufen
- ✓ Teilnahmegebühr: 60 EUR
- ✓ Elbdeich Runners Club Mitglieder 50 EUR

NEXT



MELDE DICH AN!



SAVE THE DATE



18:00 - 19:15 PM



Immer Dienstags 14.04. -
16.06.2026



Sportplatz Fliegenberg/
Buchwedel Stelle

INFORMATIONEN



www.elbdeich-runners.de

ANMELDUNG



0170-9007561



Christiane.Anspach@web.de