

LAUFGKURS 60 MIN

Du möchtest Dein Lauflevel auf eine neue Stufe bringen und Dein Ziel ist es 60 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

- ✓ Du kannst bereits 30 min/ 5 km am Stück durchlaufen
- ✓ An 10 Trainingstagen nähern wir uns dem Ziel von 60 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



19:30 - 20:30 PM



Immer Dienstags 14.04. -
16.06.2026



Sportplatz Fliegenberg

INFORMATIONEN



www.elbdeich-runners.de

ANMELDUNG



0170-9007561



Christiane.Anspach@web.de