

***Fit in den Frühling:
„Ich laufe einen 10
Kilometer Volkslauf“***



Sie sind in der Lage 30 Minuten am Stück ohne Pause zu joggen und wollen Ihre Ausdauerleistung weiter steigern.

Prima, dann machen wir Sie fit für den **32. Stadtlauf Düren**.

In 10 Wochen (20 Termine) werden Sie auf den 10 km Volkslauf vorbereitet, an dem wir gemeinsam teilnehmen werden.

Kursbeginn / Kursende:
17.01.2017 – 26.03.2017
Jeweils Di und Do 18:00 Uhr.

Kursgebühr:
85 € inkl. Startgebühr 32. Stadtlauf Düren.

Anmeldung bei: Detlef Gerth,
Personal Lehr Trainer & Ernährungsberater
Tel.: 0172-7822867
oder Mail: info@nishtu-fitness.de
Weitere Infos unter: www.nishtu-fitness.de