

„Ich werde ein Läufer in nur 8 Wochen“

Laufen, das ideale Training zur Steigerung der allgemeinen Fitness und gesunden Gewichtsreduktion.

In 8 Wochen (16 Termine) werden sie schonend zum Läufer trainiert. Ob Alt oder Jung, Groß oder Klein, Dick oder Dünn, am Ende des Kurses werden Sie in der Lage sein, mind. 30 Minuten ohne Pause durchzulaufen. Selbst wenn Sie noch nie einen Laufschuh am Fuß hatten, werden Sie es schaffen. 100 % Erfolgsgarantie! Besonderer Höhepunkt ist die gemeinsame Teilnahme am 32. Dürener Sparkassen Stadtlauf, über die Distanz von 5 km. Jeder Teilnehmer erhält das **Laufabzeichen** des Deutschen Leichtathletik Verbandes.

Das Laufabzeichen ist von vielen Krankenkassen anerkannt und wird mit Bonuspunkten belohnt.

Kursbeginn / Kursende:

17.01.2017 – 26.03.2017

Jeweils Di und Do 18:00 Uhr.

Kursgebühr:

75 € incl. Startgebühr Dürener Stadtlauf.

Anmeldung bei:

Detlef Gerth

Personal Lehr Trainer & Ernährungsberater

Tel.: 0172-7822867 (02406-6996)

Mail: info@nishtu-fitness.de

Weitere Infos unter: www.nishtu-fitness.de

