

Lauftraining – kompakt

Freitag, 31.03.17 - Sonntag, 02.04. 2017
mit: Sabine Gähje und Bernd Rennies

Freitag, 31.03.2017, 18.00 bis 20.00 Uhr

- 18:00 Uhr Lauf ABC - Treffpunkt: aktivita
(*Koordinierungstraining und Übungen zur Optimierung des Laufstils.*)
- ruhigen Trainingslauf (ca. 5 bis 10 km)
(*Slow-Start in das dreitägige Laufseminar.*)
- 19:00 Uhr Stabi-Training in Halle 11a - aktivita
(*Effiziente Übungen für Bauch, Rücken, Gluteus- (Gesäß-) und seitliche Bauchmuskeln.*)

Samstag, 01.04.2017, 9.00 Uhr

- Extensiver Dauerlauf - Treffpunkt: neben dem therafit, vor P2
(*Langer gleichmäßiger Dauerlauf, ca. 15 bis 30 km.*)

Sonntag, 02.04.2017, 10.00 bis 12.00 Uhr

- 10:00 Uhr REKOM-Lauf
Treffpunkt: links neben dem therafit, vor P2
(*Ruhiger Erholungslauf mit niedriger Intensität, ca. 5 – 10 km.*)
- Ca. 11:30/12:00 Uhr Faszientraining -
Treffpunkt: Pförtnerloge 1860
(*Wohltuendes Abschlusstraining mit Blackrolls.*)

Maximal 20 Teilnehmer/innen.

Kosten:

25 € für Mitglieder von therafit und Bremen 1860

40 € für Externe

Anmeldung:

www.rennies-sport-reisen.de

www.therafit-bremen.de

thera  fit