



Lauftraining für Einsteigerinnen und
Einsteiger
vom 19. April bis 24. Mai 2017
6 Trainings

Mittwoch von 18 bis 19 Uhr

Möchtest Du schon lange mit dem Laufen beginnen?
Hat Dir bis jetzt der letzte Kick gefehlt?
Hast Du lange keinen Sport mehr getrieben und
brauchst eine Hinführung zum selbstständigen Training?

Dann ist unser Einsteigerkurs genau das Richtige für
Dich!!!!

An 6 Abenden erlernst Du mittels Alfa Running
Methode eine ökonomische Lauftechnik kennen & wirst
so leicht und verletzungsfrei laufen.

Kursleiterin

Giulia Hossmann

Lauftrainerin Swiss Athletics
Physiotherapeutin
Pilatestrainerin
Langstreckenläuferin

www.giuliahossmann.ch



Kosten: Fr. 200.-

Auskunft u. Anmeldung:

Bernhart Laufshop,

Regensbergstr. 202, 8050 Zürich

Tel. 044 311 95 87,

www.bernhart-laufshop.ch, info@bernhart-laufshop.ch

Giulia Hossmann: info@giuliahossmann.ch, Tel. 079 280 66 80

Plan/Treffpunkt:

Umkleidekabine Waid. (oberhalb Bucheggplatz)

Sie befindet sich dort wo der Treffpunkt markiert ist

