

„Einfach und entspannt laufen“ Lauftraining

Termin: samstags, 8.30-10 Uhr

Inhalt: Dauerlauf, Laufoptimierung (Technik, Koordination, Tempo) nach Borgskala, Rumpf- und Gelenkstabilisation, funktionelles Dehnen

Treffpunkt: Terrasse Vitalstudio, Am Grasweg 27

Übungsleiterin: Andrea Griebel