

Lauftraining 2017 / Auffahrtslauf 2017

Der Frühling kommt schon bald und die Laufsaison ist schon am Laufen. Auch bei mb-fitness – personaltraining werden die Lauftrainings losgehen.

Damit du dein **Ziel** gut erreichst werden die Trainings so aufgebaut sein:

- Laufanalyse / Lauftechnik / Laufschuh / Laufbekleidung
- Rumpfstabilität
- Intervalltraining
- On – Laufschuhtest
- Ernährung
- SPASS

SAVE the Date!!

Termine bis im Mai 2017 (*egal ob du am Auffahrtslauf mitmachst oder nicht*)

Samstag von 08.30-10.00

04.03.17/ 11.03.17/ 01.04.17/ 08.04.17/ 06.05.17/ 13.05.17

Bist du dabei? Melde dich gleich heute bei mir an:

mariella.buehler@gmx.ch / 078/ 808 03 59

Unkostenbeitrag von Fr. 10.00 für nicht Mitglieder / Training

dipl. Personaltrainerin/Gruppenfitness/Ernährungsberaterin

078/ 808 03 59/ mariella.buehler@gmx.ch/ www.mb-personaltraining.ch