



## Laufkurs

## Technik und Koordination

### Kursinhalte

Mit Technik und Spaß effektiv zum Ziel.  
Mobility, Lauf ABC, Technikläufe, Koordinationsleiter, Stabilitätsübungen,  
Läufe im moderaten Tempo

### Termine

Donnerstag 1.4. bis 20.5.2021 (8x)

### Kurzeit

18:00-19:00 Uhr

### Ort

Baldeneysee, Parkplatz am Lukas  
(Essen-Kupferdreh/Heisingen)

### Trainer

Tobias Hallebach oder Matthias Graute

### Zielgruppe

Jedermann

### Teilnehmeranzahl

Mindestens 6, Maximal 10

### Kosten

89 Euro

### Optional

Individueller Trainingsplan\* über 8 Wochen für einmalig 30 Euro

### Anmeldung & Fragen

[info@3athloncoach.de](mailto:info@3athloncoach.de)

### Weitere Infos

- Ziel ist es eine saubere Technik zu erlernen.
- Vor Beginn des Kurses ist der Eingangsfragebogen auszufüllen.
- Der Kurs findet bei fast jedem Wetter statt, nur bei Gewitter oder extrem schlechten Bedingungen wird ein Ersatztermin ausgemacht.
- Dauer des Kurses sind 8 Termine a 60 min.
- Anmeldung per Email oder über unseren Onlineshop

