

Ein  für Ihre
Gesundheit, damit Ihnen
beim Laufen die Luft
nicht wegbleibt.

Von 0 auf 5 km

Laufseminar
für Einsteiger

Laufesteigen leicht gemacht

- Konditionsaufbau
- Allgemeines Trainingsprogramm
- Spezifisches Kräftigungs- und Dehnprogramm
- Tipps zum Laufstil
- Lauf - ABC



sylvia hammann
personaltraining

sport ■ ernährung ■ gesundheit

Personaltraining | Leistungsdiagnostik | Step-Training | Athletiktraining
Funktionelles Training | Laufkurse | Gymnastik | Spinning | Aqua-Aerobic
Fitballtraining | Ernährungsberatung | Kochkurse | Firmensport