



Athletiktraining

Kursbeschreibung

In diesem Kurs legen wir den Fokus auf Athletik, die wir als Läufer gut gebrauchen können.

Unterschiedliche Übungen für Arme, Schultern, Körpermitte und Beine helfen uns, die Beweglichkeit, Stabilität, Elastizität und Kraft zu verbessern.

Durch diese Übungen, speziell für Läuferinnen und Läufer, wird Deine allgemeine Fitness verbessert.

Dieser Kurs wird in 2 Versionen angeboten:

1. Allgemeiner Kurs
2. Für Teilnehmer Ü50

Kursdauer: 12 Einheiten á 60min

Kosten: €129