Athletiktraining

Kursbeschreibung

In diesem Kurs kombinieren wir Laufen mit Athletik.

Die Lockerungsübungen vor und nach dem Laufen werden ergänzt durch weitere Übungen zwischen den Laufeinheiten, um an Deiner Beweglichkeit, Stabilität, Elastizität und Kraft zu arbeiten.

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

USC RUNNING
ULRICH SCJHIEBER
KAISERWEG 31
91541 ROTHENBURG
INFO@USC-RUNNING.DE