

Laufgruppe

Ein Sportwissenschaftler oder ein Physiotherapeut trifft sich mit Ihnen getreu dem Motto: „gemeinsam ist es leichter“ in einer Gruppe von maximal 5 Teilnehmern in angenehmer Gruppenatmosphäre. Sie lernen in innerhalb von 8 Einheiten die theoretischen Basics, bekommen einen Trainingsplan mit spezifischen Kräftigungsübungen und werden in die Lage versetzt 45 Minuten durchgehend zu laufen.

Zur Anmeldung und für nähere Informationen melden Sie sich gerne in der Praxis.

