

Nur für Laufanfängerinnen



Was ist Lauftherapie?

Einführungsvortrag um 19:30 Uhr
am 28.2.2011

In der gynäkologischen Gemeinschaftspraxis
von Scherenberg / Zirwes / Moog
Brabanter Str. 53

Anmeldung zum Einführungsvortrag an der Rezeption
oder unter Telefon 0172-2577077

Triple- / → lustvoll / langsam / laufen

Bietet für Frauen an:

„Laufen gegen Wechseljahrsbeschwerden“

„Mit Laufen fit werden und bleiben“

„Nordic-Walking“ / „Walking“

Leitung: Frau Friedel Wild Dipl. Lauftherapeutin (DLZ) und Nordic-Walking Basic Instructur
(siehe auch: www.lauftherapie-triple-l.de)

Terminplan für die Laufgruppe:

Treffpunkt Blücherpark: **März, April und Mai 2011** 2x wöchentlich

Dienstag und Donnerstag von 18 bis 19 Uhr

Der dreimonatige Kurs kostet 150 €

Terminplan für Walking und Nordic Walking:

Treffpunkt Auweiler Dorfplatz: **gnzjährig** 2x wöchentlich

Dienstag und Donnerstag von 8:00 bis 9:30 Uhr

Pro anwesende Stunde 5 €

Anmeldung unter 0172-2577077 oder e-Mail: email@triple-l.info