

Runnersday



„Besser laufen als faulen.“

(Johann Wolfgang von Goethe)



Runnersday

Kompakt zu mehr

Gesundheit!

Inhalte:

- Unterricht „5 Basics für Läufer“
- Fuß- und Schuhanalyse
- Videoanalyse
- LaufABC
- Faszientraining
- Athletiktraining
- u.v.m.



Ihr Trainer:
Markus Dawo
Berater f. Gesundheitsmanagement
Lauftrainer
Lehrer für Fitness
Lehrer für Ernährung

Alle Informationen auf:
www.cityfitness-regensburg.de
www.performyourbody.de

