

Einsteigerkurs für
Laufanfänger/innen

all  blacks
thun



all blacks thun

Der Laufkurs vermittelt Anfänger/innen die Grundlagen des Laufsports und ermöglicht ihnen, nach dem Kurs 30 bis 40 Minuten am Stück Joggen zu können.

Im Kurs enthalten sind auch Informationen zu Trainingslehre und Kräftigung, Laufbekleidung sowie Ernährung.

8. Mai - 3. Juli 2012
Dienstags 18:30–20:00

Treffpunkt
Gwattzentrum Thun
Kosten: 90 CHF

Anmeldung und Auskunft
kurs@allblacks.ch /
079 702 64 93



www.allblacks.ch