

In diesem 4-wöchigen Kurs bekommst du in den Laufeinheiten Anreize für einen besseren Laufstil und durch schnelle Intervall- Einheiten erreichst du endlich deine angestrebte Bestzeit. Abgerundet wird der Lauf durch Yoga – speziell für Runner – dein Körper wird sanft gedehnt und du wirst auf der Matte an deine (körperlichen) Grenzen kommen, als netter Nebeneffekt werden deine Muskeln geschmeidiger.

Run: Wir laufen eine 8-10 Km Runde am Main. Dabei werden kleinere Lauf ABC, Kraft, Ausdauer sowie Koordinationsübungen eingebaut. Wir möchten deinen Laufstil, Mobilität und Schnelligkeit verbessern.



Run & Yoga, das Beste aus 2 Welten

In 4 Wochen deinem Ziel einen großen Schritt näher



Yoga: Als Cooldown wartet eine Yoga-Session auf dich – eine angepasste Stunde für Läufer bei der alle wichtigen (Lauf)-Muskeln im Fokus stehen und als positiver Nebeneffekt werden deine Gedanken zur Ruhe kommen.

Termine: 28.09 & 05. / 12. / 19. / 26.10.2019

Wann: Run 15.00 Uhr – Yoga 16.30 Uhr –
jeweils für 60 Minuten

Startpunkt: Studio Blitz @Lindley Lindenber
Lindleystraße 17 · 60314 Frankfurt

Kosten: 35€ pro Doppelstunde – 110€ für alle 4 Termine

Levels: Für alle Levels geeignet.

Anmeldung: desireek@gmx.de

<http://gordonrunsthetrails.de/>