

In 7 Wochen fit für den Ludwigshafener Stadtlauf



Ab Montag, 6. Mai 2019

Ausnahme: Pfingstmontag, 10.6.

Südweststadion Ludwigshafen

Schülerlaufkurs 16.45 - 17.45 Uhr

Einsteigerlaufkurs 18.00 - 19.00 Uhr

Kosten: 55 Euro (inkl. Coaching, Trainingsplan, Startgeld für den Ludwigshafener Stadtlauf, Anmeldung direkt über die Kursleiterin)

Mit uns erreichst du dein persönliches Stadtlaufziel!

Informationen/Anmeldung zu den Laufkursen:

ludwigshafener-lc@gmx.de

www.ludwigshafener-lc.de

Laufstrecken beim Ludwigshafener Stadtlauf:

Schüler: 1,2 km, Jugend: 2,4 km, Einsteiger: 4,8 km

Trainerin: Saskia Helfenfinger-Jeck
zertifizierte Lauftrainerin, Fachtrainerin für Cardiotraining,
10+Gesundheitscoach, Entspannungs- und Gesundheitstrainerin
für Kinder



**Ludwigshafener
Lauf-Club e.V.**