



Anfängerkurs ohne Vorkenntnisse.

Basiskurs 3 **Laufen von 0 auf 5 Kilometer** **120.-**

- **Datum:** Dienstag 07., 14., 21., 28. September 2017 .
- **Programm:** 4 Basis-Trainings: Sarnen Seefeld 9:00-10:00 und 1 Gruppe Training mit „Team FitSport“
 - Allgemeine Informationen über Ausrüstung, Ernährung und Training
 - Kräftigung der Rumpfmuskulatur
 - Verbesserung und Stabilisierung der Grundlagenausdauer
 - Schulung der spezifischen Tempo-Ausdauer
 - Verbesserung der Dehnfähigkeit und damit Erhalt der Beweglichkeit
- **Treffpunkt:** Seefeld Sarnen vor der Eingang Sporthaus, Seefeld Sarnen



- **Kursgebühr:** 120.- Sfr. * Theorie und Praxis Teil 4x60 Minuten
* Kursunterlagen und Springseile
(Für Team FitSport Mitglieder und bei 2. Kurs nur 80.-)
- **Bezahlung:** Bar am Kurstag oder
Online IBAN: CH66 0078 0000 1689 3814 6 , Veronique Durrer, OKB.
Via PayPal : <https://fitsportcoach.payrexx.com/de/pay?pid=685f2174>