

	<b>Einführung in den Laufsport</b> <b>Home code</b>
Beginn	Nach Absprache
Dauer	Jeweils 60 Minuten
Uhrzeit	Nach Absprache
Tag	Nach Absprache
Ort	Nach Absprache
Mitzubringen	Witterungsbedingte Sportkleidung, Laufschuhe, Herzfrequenzmessgerät, falls vorhanden
Inhalte	Sie möchten mit dem Laufsport beginnen, aber Sie wissen nicht wie? Basis-Techniktraining, Stabilisationsübungen für den ganzen Körper, Berechnung der Herzfrequenzzielzonen, Koordinationsübungen, Cardio-Einheiten, XCO Walk/Run-Einheiten werden dafür sorgen, dass Sie zum Laufen bestens gerüstet sind.
Kosten	Ab 95,20 € inkl. 19% MwSt. pro Person
Abrechnung	Bei einer Übungsstunde ist das Honorar nach Rechnungsstellung sofort zu entrichten. Bei mehreren Übungsstunden ist das Honorar nach Rechnungsstellung am Monatsende zu entrichten
Buchung	code-m.de, <a href="mailto:Liepins@code-m.de">Liepins@code-m.de</a> , Tel.: 030-35 38 93 34

März 2009