

Running Simi um Sieben Laufgruppe Liestal

**Jeden Dienstag treffen wir uns
um 19.00 Uhr im Stadion Gitterli in Liestal**

Fehlt Dir manchmal die Motivation, um Dein Lauftraining „unter die Füsse“ zu nehmen? In der Laufgruppe geht es nicht darum, möglichst viele Kilometer «abzuspulen» oder der Schnellste zu sein. Wir wollen den Kick am Laufen gemeinsam erleben! Zugleich erfährst Du viel Wissenswertes rund ums Joggen/Laufen – von A wie Ausdauer bis Z wie Zielsetzung. Wir bringen Abwechslung in Dein Training, tauschen Erfahrungen aus und geniessen die Geselligkeit.

Wir sprechen alle an, die schon regelmässig laufen und ca. eine Stunde Training „verkräften“. Ungeachtet welches Deine Ziele sind –die Laufgruppe ist für alle eine ideale Trainings-Plattform, vom Genuss- bis zum Marathonläufer. Haben wir Dein Interesse geweckt? Dann komm doch vorbei zu einem kostenlosen Schnupper-Training.

Jahresmitgliedschaft: CHF 180.- / 6 Monate CHF 100.-

Für weitere Infos stehe ich gerne zur Verfügung:



**Bewegungs
Coaching**

Simone Hertenstein
Spitzackerstrasse 12
CH-4410 Liestal
Tel.+41 (0)79 427 51 72
simone.hertenstein@gmx.ch
www.bewegungscoaching.ch