

MURILAUF



Fit an den Murilauf 2012

mit Anita Weyermann und Markus Gerber

Datum: Di, 22. Mai 2012, 18.30 bis 20.30 Uhr

Programm: 18.30 Uhr
Vortrag zu Trainingslehre und Wettkampfvorbereitung sowie Besprechung des Trainingsplans bis zum Murilauf am 1. Juli 2012.
Für die sechs Wochen zwischen Kurs und Murilauf wird ein Trainingsprogramm für drei oder fünf wöchentliche Trainingseinheiten abgegeben.

19.15 Uhr
Lauftraining in verschiedenen Stärke(Tempo)gruppen

Anschliessend stehen Anita und Markus für individuelle Fragen zur Verfügung.

Treffpunkt: Gerber Sport, Worbstrasse 133, 3073 Gümligen

Kosten: 40 Franken. Das Kursgeld wird am Kurstag bar eingezogen.

Fragen oder **Anmeldungen** bitte an contact@anitaweyermann.ch oder 079 600 45 88.

Kids trainieren gratis!!!

Unmittelbar vor dem Kurs leitet Anita Weyermann am gleichen Ort zwischen 17.15 und 18.15 Uhr ein Lauftraining für Kinder.