Lauftraining für Anfänger und Wiedereinsteiger

Warum Laufen?

- Laufen ist die wirkungsvollste Trainingsform für das Herz-Kreislaufsystem
- Laufen ist die beste Methode zum Stressabbau
- Laufen ist hervorragend zur Gewichtskontrolle geeignet
- Laufen kann man in jedem Alter
- Laufen kann das Fortschreiten von Arthrose stoppen oder zumindest verlangsamen
- Regelmäßige Bewegung hilft langfristig, den Blutdruck zu senken.

Ich biete:

Ausrüstungs-Check, laufspezifische Gymnastik, Auf- und Abwärmen, individuelle Beratung und vor allem

für Anfänger geeignetes Lauftraining

Gruppen und Einzeltrainings
Termine nach Absprache

Ulrike Heinz
Personal Trainer
Medizinischer Fitness Trainer
Mobil 0160-90345293
www.uhpersonal-training.de