



Vorstand

Lauffreff Ostseerunner beim BSV Lübeck

Jeden Dienstag von 18.00 bis 19.00 Uhr

Buniamshof (Buni) Eingang Possehlstraße Mitteltribüne

Gesundheitsorientiertes Lauftraining
Traning für Anfänger und Fortgeschrittene

Grundlagen:

Laufstil

Lauf ABC

Lauftechnik

Kräftigung

Athletiktraining

Dehnung

Monatlicher Beitrag: 12,00 € plus die einmalige Jahresmitgliedschaft in Höhe von 9,31 € an den BSV Lübeck

Anmeldung per Mail an: info@ostseerunner.de Ostseerunner Holger Nissen, B-Lizenz Übungsleiter des DOSB – Sport in der Prävention.
oder info@bsv-luebeck.de



