

Vorbereitungstraining

**Dienstag 15. Mai und
Dienstag 22. Mai**

**Treffpunkt 18:30 Uhr bei der
Sportanlage Wilmatten in
Lenzburg** (keine Garderoben)

Egal wie schnell du laufen kannst, wir
trainieren zusammen das, was man alleine
nicht macht:

- * **Lauftechnik**
- * Koordination
- * Stabilisation
- * Intervalle

Die Trainings sind gratis, es braucht keine Anmeldung und es spielt wirklich keine Rolle, ob du ein Anfänger oder ein fortgeschrittener Läufer bist.

Ich freue mich auf euch!

Annique