



8 Wochen Laufkurs für Fortgeschrittene

Start: 18.02.2025, dienstags 18:00 - 19:00 Uhr
Sportplatz Vahrenwinkelweg 39

- ☀ **Laufkurs für Fortgeschrittene**
(Du solltest bereits 5 km in 35-40 Minuten laufen können)
- ☀ **gemeinsames Laufen (Wald, Straße, Sportplatz)**
- ☀ **Lauf-ABC & Stabi-Übungen**
- ☀ **Koordination und Technik**
- ☀ **Tipps, Tricks und Motivation**
- ☀ **Zeit für Fragen rund ums Laufen**

Bitte sportliche, wetterfeste Kleidung und Laufschuhe mitbringen!

TSH Fitnesscard-Inhaber kostenfrei
TSH Mitglieder 25 € für 8 Termine
Nichtmitglieder 60 € für 8 Termine

Anmeldung unter 040-70108456 oder an info@tshsport.de

TSH-Sportzentrum

Vahrenwinkelweg 39
21075 Hamburg
info@tshsport.de
tshsport.de

TSH-Sportzentrum

Sport – nur besser!