

Einsteiger- Kurs für Laufanfänger

mvd sportverein
Vereint zu sportlicher Vielfalt.

- Du hast vielleicht noch nie oder seit langem keinen Sport mehr gemacht?
- Du suchst nach einem weiteren Trainingstermin?
- Du wolltest schon immer mal das Laufen ausprobieren, hast aber noch nicht den richtigen Einstieg geschafft?

Dann haben wir genau das Richtige für Dich:

Jogging Lernen Schritt für Schritt

Ein Kurs im MVD über zehn professionell angeleitete Trainingstermine zum richtigen Joggen.

Kursstart <ul style="list-style-type: none">- am 04. September 2014, um 19.00 Uhr – 20.30 Uhr (Aufwärmen, Laufen und Dehnen)- Treffpunkt am Stephanienufer an der Statue der Großherzogin Stephanie	Termine im Einzelnen: <ul style="list-style-type: none">- 04.09.2014- 11.09.- 18.09.- 25.09.- 02.10.- 09.10.- 16.10.- 23.10.- 30.10.- 06.11.
Vorbereitung <ul style="list-style-type: none">- am Donnerstag, 28.08.2014 um 20.30 Uhr- Treffpunkt am Stephanienufer an der Statue der Großherzogin Stephanie	
Teilnahmegebühr <ul style="list-style-type: none">- 40,- EUR- MVD-Mitglieder sind frei	Info. und Kontakt <ul style="list-style-type: none">- Kursleitung: Tilmann und Frank- Abteilungsleitung: Andreas fitness@mvd-mannheim.de 0621 / 37 50 37 6
Hier geht's zur Anmeldung: http://www.mvd-mannheim.de/jogging-einsteiger-kurs/	

Die Teilnahme am Laufkurs für Anfänger sowie die An- und Abreise erfolgt auf eigene Gefahr. Der MVD e.V. übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Schäden oder Risiken der TeilnehmerInnen im Zusammenhang mit der Teilnahme am Kurs. Es obliegt den TeilnehmerInnen, den eigenen Gesundheitszustand vorher zu überprüfen.