



Laufkurse, Nordic Walking, Betriebssport für alle Altersgruppen



Jetzt einsteigen!

Laufkurse für jedes Alter.

facebook

www.facebook.com/laufkurse

Schlapp und rund statt fit und gesund?



Das muss anders werden!
Und mit den neuen Laufkuren für alle Altersklassen ist es auch für Ungeübte machbar, die eigene Performance mal ganz gehörig aufzumöbeln.

Dafür muss man allerdings die Fernbedienung mal kurz zur Seite legen ...

Die Fitness Reformation!

Kurs 2 steht ganz unter dem Motto „Lutherjahr 2017“ in Neu Wulmstorf und Elstorf

www.ingolf-boehme.de



Fit und aktiv

Laufkurse, Nordic Walking, Betriebssport für alle Altersgruppen



Fit bleiben, fit werden!

Unter professioneller Anleitung starten die neuen Laufsportangebote für Einsteiger und Wiederholer. Ich habe wieder maßgeschneiderte Kurse entwickelt und biete leistungsgerechte Lauf- und Ausdauer-Aktivitäten, mit denen man die persönliche Fitness in Schwung bringen kann.



Dazu gehört neben der sportlichen Selbsterfahrung ganz automatisch die Bewegung an der frischen Luft: Sauerstoff, hochkonzentriert.



Welches Fitnessstudio kann das schon bieten?

Auch als Geschenk-Gutschein!



Hier die neuen Kursdaten:

Kurs 1: 10.01. bis 02.03.2017

Kurs 2: 07.03. bis 27.04.2017

Kurs 3: 12.09. bis 02.11.2017

weitere Kurse auf Anfrage...



Wann? Di. und Do., 19 - 20 Uhr

Wo sind unsere Treffpunkte?

Kurs 1+3: Parkplatz am „Jägerhof“, Ehestorfer Heuweg 14, 21149 Hamburg

Kurs 2: Waldparkplatz am Hogenbrook, 21149 Hamburg



Startgeld: 120,00 Euro für Anfänger und 60,00 Euro für Laufclub

Anmeldung und weitere Informationen:

www.ingolf-boehme.de oder

Telefon 040 / 701 35 88



Je Abschluss eines Kurses Sonderverlosung:

- 2 Paar Laufschuhe
- 2 Kosmetikpräsente

