

























## LEISTUNGSÜBERSICHT LAUFTRAINING

### **8-WÖCHIGES LAUFTRAINING** – buchbar für Einzelpersonen

-  1x wöchentlich ab 12. April 2025 immer mittwochs für jeweils 60 Minuten
-  6 Einheiten auf der Strecke, 2 Einheiten im halfit-Studio
-  Kennenlernen der Laufstrecke, Warm-Up & Cool-Down
-  Tipps & Tricks zum richtigen Laufen, Lauf- & Atemtechniken
-  Aufbautraining – Ausdauerseinheiten auf der Strecke, Kraft-Ausdauer-Einheiten im Fitnessstudio inkl. Eintritt
-  halfit-Specials z.B. Proteinshake oder Proteinriegel
-  Ratschläge zur Ernährung (Muskelaufbau, vor dem Training, nach dem Training)
-  Trouble-Shooting (Seitenstechen, zu hoher Puls, Krampf, schlechtes Wetter)
-  Beantwortung aller Fragen
-  Betreuung durch Sportwissenschaftler (inkl. Fitnesstrainer A-Lizenz & Ernährungsberater-Lizenz)
-  Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen (Geld-zurück-Garantie bei Nichterreicherung der Mindestteilnehmerzahl)

### **8-WÖCHIGES LAUFTRAINING** – buchbar für Gruppen

-  Termin individuell vereinbar, 8x 60 Minuten
-  6 Einheiten auf der Strecke, 2 Einheiten im halfit-Studio (nach Absprache auch andere Standorte bzw. Doppelstunden möglich)
-  Kennenlernen der Laufstrecke, Warm-Up & Cool-Down
-  Tipps & Tricks zum richtigen Laufen, Lauf- & Atemtechniken
-  Aufbautraining – Ausdauerseinheiten auf der Strecke, Kraft-Ausdauer-Einheiten im Fitnessstudio inkl. Eintritt
-  halfit-Specials z.B. Proteinshake oder Proteinriegel
-  Ratschläge zur Ernährung (Muskelaufbau, vor dem Training, nach dem Training)
-  Trouble-Shooting (Seitenstechen, zu hoher Puls, Krampf, schlechtes Wetter)
-  Beantwortung aller Fragen
-  Betreuung durch Sportwissenschaftler (inkl. Fitnesstrainer A-Lizenz & Ernährungsberater-Lizenz)
-  Maximale Gruppengröße: 15 Personen

