



Laufabend

Donnerstag, 15. November 2018

**Warmup für unseren Laufseminarstart und für alle, die
Lust auf ein Training in der Gruppe haben**

Bist du noch nicht sicher, ob unsere Laufseminare etwas für dich sind? Kein Problem. Nimm an unserem Laufabend teil und lerne unseren Coach sowie die Art der Trainings kennen. Dieses **Schnuppertraining** ist kostenlos.

Unsere Laufseminare Winter 18/19

Unsere Laufseminare bieten dir ab Ende November bis im April entweder am Dienstag-, Mittwoch- oder Donnerstagabend ein effizientes und zielgerichtetes Training. Wir trainieren gemeinsam in Leistungsgruppen. Die Seminare eignen sich für Athletinnen und Athleten aller Leistungsklassen. Einsteigerinnen und Einsteiger sind herzlich willkommen. Details zu den einzelnen Seminaren findest du auf den separaten Ausschreibungen auf unserer Homepage (Rubrik Seminare). Fragen beantwortet unser Coach Carlos Cuenca entweder während des Gratis Lauftrainings oder auch per Mail (Mailadresse vgl. unten)

Termin und Ort

Der Laufabend/das Schnuppertraining findet statt am Donnerstag, 15. November 2018, von 18.45 – ca. 20.00 Uhr. Treffpunkt, Start und Ziel ist vor dem City Hallenbad in Zürich.

Coach

Carlos Cuenca, Coach, aktiver Triathlet und ehemaliger Spitzenläufer Mittelstrecken.

Kosten, Informationen und Anmeldung

Der Laufabend ist kostenlos. Aus organisatorischen Gründen bitten wir aber um eine Anmeldung. Infos und Anmeldung: carlos.cuenca@tempo-sport.ch