



Einladung zum **frischluft trail.running**

Das etwas Andere Laufen im Gelände für Jedermann und jedes Level.

Jeden **Montag** treffen wir uns beim **Parkplatz Bogner Aste um 18.30.**

Lauftrainer Manu ist vielen schon bekannt vom letzten Laufftreff, wer ihn bzw. uns noch nicht kennt, einfach vorbeikommen und mitlaufen.

Wir freuen uns über Jeden, der unsere Gruppe ergänzt. Und/oder einfach mal Lust hat Trail Erfahrung in der Gruppe zu sammeln.

Da uns auch das **laufspezifische Krafttraining** sehr am Herzen liegt und wir finden, dass es einfach zu einem „gesunden“ Laufen dazu gehört, wechseln wir wöchentlich ab. Einmal laufen, einmal laufspezifisches Krafttraining.

Einfach unverbindlich vorbeischauen und mitmachen!

Für mehr Infos sind wir unter 0660/7022700 erreichbar.

Wir freuen uns auf euch.

Kathrin und Manuel