

# Geschenkgutschein



## Und alles wird leichter...

- **Leistungsdiagnostik** unter realen Bedingungen, Laktattest und ausführlicher Auswertung.
- **J 40 Kurs:** vom Gehen zum Laufen mit dem Ziel 40 Minuten locker laufen zu können.
- **J 60 Kurs:** für Fortgeschrittene mit dem Ziel 60 Minuten leicht zu laufen.
- **Marathonvorbereitung** mit geführtem Training und individueller Trainingsplanung
- **Eventvorbereitungskurs** 10/21 km mit geführtem Training und individueller Trainingsplanung.
- **Personal-Training** individuelles, auf die persönlichen Ziele und Vorstellungen abgestimmtes, professionelles Training.

Treffpunkt: Lintorf, Eingang  
Allwetterbad an der Jahnstraße

Ich freue mich auf Sie

*Georg Mantyk*



# leichterlaufen.de