

Kosten

50.- Fr.
inkl. Getränke und Verpflegung
inkl. Gutschein im *Bernhart Laufshop* im Wert von 20.- Fr.

Auskunft und Anmeldung

Mathias Bernhart
Bernhart Laufshop
Regensbergstrasse 202
8050 Zürich
Tel.: 044 311 95 87
info@bernhart-laufshop.ch

Anmeldung per E-Mail oder mit Talon:

-----✂-----

Name / Vorname _____

Adresse _____

Unterschrift _____

*besser
schneller
effizienter
vielseitiger
verletzungsfrei*



Bernhart Laufshop präsentiert

Laufseminar für Einsteiger und Fortgeschrittene

in Theorie und Praxis

*Theorie: Montag 27.02.2012, 18 bis ca. 21 Uhr
Training: Samstag 03.03.2012, 09 bis ca. 13 Uhr*

Für Alle, die ...

- sich für verschiedene Trainingsformen interessieren
- Ratschläge möchten, um ihr Training abwechslungsreich zu gestalten – und dadurch effizienter trainieren
- verletzungs- und schmerzfrei Laufen möchten
- ambitioniert sind und schneller werden wollen
- Tipps wünschen, um Aufwand und Ertrag zu optimieren
- einen Einstieg ins Laufen suchen