

HUMAN SPORT™

**MOVE IT
FITNESS
GSTAAD**

**MEIN
LAUFTRAINING 2.0**

sportzentrum-gstaad.ch

INTENSIVKURS HUMAN SPORT™

MEIN LAUFTRAINING 2.0

Unser Trainingsprogramm «Mein Lauftraining 2.0» kombiniert alle wichtigen Elemente, um aus deinem Lauftraining das Optimum herauszuholen- egal, ob du Anfänger bist oder bereits fortgeschritten läufst. Wir begleiten dich durch einen abwechslungsreichen 12-wöchigen Trainingsplan, von welchem du dir folgendes versprechen darfst:

- **Verbessertes Herz-Kreislauf-System, tieferer Ruhepuls**
- **Mehr Kraft und Koordination**
- **Bessere Rumpf- und Gelenkstabilität**
- **Besserer Stressabbau**

Das Trainingsprogramm an unseren HUMANSPOORT™-Geräten besteht aus drei aufeinander aufbauenden Trainingsphasen. Du erhältst für jede Trainingsphase eine Einführung sowie einen Trainingsplan mit Übungsbeschrieben und Tipps zum optimalen Training. Zudem unterstützen wir dich bei der Planung deines Lauftrainings.

Kosten: CHF 450.– ohne Abo / CHF 120.– mit Abo (inkl. Betreuung und Unterlagen)

Für den ambitionierten Läufer bieten wir zudem Laktatstufentests an. Kosten: CHF 120.–

Für Fragen steht das Move It-Team gerne zur Verfügung.

T 079 356 14 77 | www.sportzentrum-gstaad.ch