

# 4 x gemeinsames Lauftraining

Es geht los... lasst Euch von Team *almiNa* ganz persönlich unterstützen und startet mit Euren passenden Trainingsplänen.

www.landshuter-firmenlauf.de

# LANDSHUTER FIRMENLAUF

## 5. Juni 2025

#erlebnisseverbinden

## Für alle Lauftraining-Niveaus

**4-monatiges Trainingsprogramm beginnt am Samstag, den 15. Februar um 9 Uhr auf der Laufbahn des TV64 Landshut.**



**Vier kostenlose Trainingstreffen sind geplant mit einem abschließendem Probelauf auf der neuen Firmenlauf-Strecke**

Dazu stehen auf unserer Internetseite kostenlos unter ... Medien/Downloads verschiedene Trainingspläne zur Verfügung.

- ▶ Samstag, **15.2. ab 9 Uhr** Laufbahn TV 64 Landshut
- ▶ Samstag, **15.3. ab 9 Uhr** Laufbahn TV 64 Landshut
- ▶ Samstag, **12.4. ab 9 Uhr** Laufbahn TV 64 Landshut
- ▶ Samstag, **17.5. ab 9 Uhr** Ringelstecherwiese

Euer Laufcoach Jaroslav von *almiNa* Fitness, Wellness & Bistro in Landshut startet beim ersten Treffen am **15. Februar** mit Lauftechnik und Intervallläufen. Zudem können hier Fragen z.B. zum optimalen Trainingspuls (max. HF) gestellt werden.

Solltet Ihr vorab Fragen haben oder für Euer Team ein ganz **individuelles Lauftraining** organisieren wollen, hier stehen Euch richtige Profis zur Seite.

Auch Fragen zu den Plänen können gern per E-Mail, Telefon, oder Instagram etc. beantwortet werden. Das *almiNa*-Team steht auf allen Kanälen zur Verfügung.



*almiNa*

FITNESS WELLNESS & BISTRO

Telefon: 0871 34098761

E-Mail: info@almiNa-fitness.de

Studio: Siemensstraße 14, 84030 Landshut