

3 x gemeinsames Lauftraining

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

10 JAHRE LANDSHUTER FIRMENLAUF

11. Juni 2026

#erlebnisseverbinden



Für alle Lauftraining-Niveaus

3-monatiges Trainingsprogramm beginnt am Samstag, den 21. März um 9 Uhr auf der Laufbahn des TV64 Landshut.

Drei **kostenlose** Trainingstreffen sind geplant, inkl. Probelauf auf der leicht geänderten Firmenlauf-Strecke.

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

- ▶ Samstag, 21.03. ab 9 Uhr Laufbahn TV 64 Landshut
- ▶ Samstag, 18.04. ab 9 Uhr Ringelstecherwiese
- ▶ Samstag, 02.05. ab 9 Uhr Ringelstecherwiese

Euer Laufcoach Jaroslav von *almiNa* Fitness, Wellness & Bistro in Landshut startet beim ersten Treffen am 21. März 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@almi-na-fitness.de

Studio: Siemensstraße 14, 84030 Landshut