

Auf die Füße fertig los –

Gemeinsam zum
Mahle-Lauf



Mit angepassten und sich wöchentlich steigernden Lafeinheiten bereiten wir uns gemeinsam auf den Mahle-Lauf in Mühlacker vor. Neben Förderung der Ausdauer wird der Schwerpunkt auch auf Kräftigung der Beine und des Rumpfs gelegt.

Individuell kann entschieden werden, ob die 5km oder 10km Strecke bestritten werden möchte.

Wann: dienstags und freitags um 17.30 Uhr, ab dem 21.02.2023

Wo: Treffpunkt Hallenbad Mühlacker

Leitung: Manuela Röse

Nicht-Mitglieder: **50€**

- Es beinhaltet eine auf ein Jahr befristete passive Mitgliedschaft in Höhe von **10€**
- Kursgebühr in Höhe von **40€**

Anmeldung bei der Geschäftsstelle Info@gymanddance.de