

Aquafitness

Wir bieten Ihnen neben den laufbezogenen Trainingseinheiten auch ein umfangreiches und sportliches Fitnessstraining zur Verbesserung der:

- ▶ **Beweglichkeit**
- ▶ **Körperspannung**
- ▶ **Herz- Kreislauf Leistung**

Die Einheiten dauern jeweils 45 min und bauen aufeinander auf.

Des Weiteren stellen wir die nötigen Utensilien zur Verfügung.

Schwimmen

Schwimmen ist für viele ein Bedürfnis, das Spaß und Sport miteinander verbindet.

Bei uns können Sie an Schwimmereinheiten teilnehmen – ob zur Verbesserung der eigenen Technik oder der gezielten Vorbereitung auf einen Wettkampf.

- ▶ **Für Erwachsene und Nachwuchs**
- ▶ **Verbessern / Erlernen verschiedener Schwimmtechniken**
- ▶ **Spezifisches Schwimmtraining für Triathlon**
- ▶ **Zu buchen als Personaltraining, Duo oder in kleinen Gruppen**

Personaltraining

Unser Personaltraining bietet Ihnen Folgendes im Überblick:

- ▶ **Sie erzielen optimale Trainingsergebnisse durch individuelles Training**
- ▶ **Trainingszeiten und Orte sind flexibel**
- ▶ **Betreuung auch zu zweit oder in Kleingruppen möglich**

Leistungsdiagnostik

Der Laktatstufentest ist ein Ausdauerleistungstest. Hierbei wird der Laktatwert im Blut während der Ausdauerbelastung gemessen.

Dieser Test dient:

- ▶ **Der Optimalen Kontrolle der Leistungsentwicklung durch noch genauere Trainingsplanung**
- ▶ **Der Objektiven Übersicht der Trainingsergebnisse durch den Leistungsvergleich vorher – nachher**
- ▶ **Dem Gesunden, nachhaltigen Trainieren durch Vermeidung von z.B. Übertraining**

Kontaktdaten

Run & More GbR

Omid Keyvanpour & Nina Vabic

Ahornstraße 37

63505 Langenselbold

eMail: info@laufprojekt-main-kinzig.com

Web: www.laufprojekt-main-kinzig.com

Mobil: 0170 53 49 197 oder 0176 21 06 47 63



**Vielfältige Trainingsmöglichkeiten?
Bei uns sind Sie genau richtig!**

- ▶ **Multisport**
- ▶ **Laufprojekte**
- ▶ **Laufprojekt für Ihr Unternehmen**
- ▶ **Aquafitness**
- ▶ **Schwimmen**
- ▶ **Personaltraining**
- ▶ **Leistungsdiagnostik**



Multisport

Sie möchten an einer
Multisport-Veranstaltung teilnehmen?

Ob Duathlon oder Triathlon – Wir bereiten Sie mit jahrelanger Erfahrung und diversen Trainingsmöglichkeiten bestmöglich auf Ihre geplante Veranstaltung vor.

Die Vorbereitung erfolgt in kleinen Gruppen.

Für ein erfolgreiches Teilnehmen!

Wir bieten Ihnen:

- ▶ **Betreutes wöchentliches Training im Schwimmen, Radfahren und Laufen**
- ▶ **Unterstützendes Athletiktraining**
- ▶ **Individuelle Trainings- und Wettkampfsteuerung**



Jetzt bei uns informieren!

Laufprojekte

Ebenso bieten wir Ihnen die Vorbereitung für diverse Laufveranstaltungen, damit Sie gut in Form sind und erfolgreich „durchstarten“ können!

Sei es für Marathon, den Brüder Grimm Lauf oder andere Laufveranstaltungen – Wir helfen Ihnen bei der Umsetzung Ihrer Wünsche.

Die Vorbereitung erfolgt in kleinen Gruppen.

Ebenso bieten wir Ihnen die Vorbereitung vom Walker zum Jogger.

Jetzt informieren – Wir beraten Sie gerne!



- ▶ **1 bis 2 mal betreutes wöchentliches Training in kleinen Gruppen**
- ▶ **Laufschulung**
- ▶ **Unterstützendes Athletiktraining**
- ▶ **Individuelle Trainings- und Wettkampfsteuerung**

Laufprojekt

für Ihr Unternehmen

Sie wollen motivierte, erholte und stressfreie Mitarbeiter in Ihrem Unternehmen?

Dann Sind Sie bei uns an der richtigen Stelle!

Sport hilft dabei, einen körperlichen Ausgleich zu bekommen und somit im Alltag effizienter Arbeiten zu können.

Neben den privaten Angeboten für Laufveranstaltungen bitten wir Ihnen somit auch maßgeschneiderte Angebote für Ihr Unternehmen!

Für ein kostenloses unverbindliches Beratungsgespräch sind wir gerne für Sie da!

- ▶ **Vorbereitung der Mitarbeiter auf eine bestimmte Laufveranstaltung**
- ▶ **Eine fest terminierte Start- und Endzeit des Projektes**
- ▶ **Wöchentliches, direktes und betreutes Training vor Ort**
- ▶ **Wöchentliche individualisierte Trainingspläne**

