



KörperManagement
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Fit für den Bad Homburg runs after work

Liebe Teilnehmer und Interessenten,

am **5. September 2018 um 18 Uhr** ist es wieder soweit. Die Laufbegeisterten der Bad Homburger Firmen treffen sich, um gemeinsam 5 km zu laufen oder zu walken.

Wir unterstützen Sie auch in diesem Jahr gerne wieder in der Vorbereitung auf den Lauf.

Nach den Sommerferien werden wir zweimal pro Woche gemeinsam im Team trainieren. In 10 motivierenden Einheiten arbeiten wir mit viel Spaß am bewussten Laufen, optimieren unseren Laufstil und werden fit für das Event. Das **Training startet am Di., den 7. August und endet am Sa., den 8. Sep. nach dem Lauf.** Der Kurs ist sowohl für Einsteiger als auch ambitionierte Läufer/-innen geeignet. Die Trainingszeiten sind jeweils:

5x Dienstagabend, Lauftraining im Hardtwald

Treffpunkt ist um 18 Uhr am Parkplatz beim Waldfriedhof in der Friedberger Straße 70.

5x Samstagvormittag, Kräftigung und Mobilisation

Treffpunkt ist um 9 Uhr im Institut KörperManagement®, Horexstr. 3., 61352 Bad Homburg

Zusätzlich bieten wir Ihnen eine laufspezifische **Ausdauerleistungsdiagnostik** in unserem Institut an. Mit individuellen Trainingsempfehlungen können Sie Ihr Lauftraining perfekt auf Ihr Ziel beim Laufen abstimmen.

Verbindliche Anmeldung bis zum 3.8.2018 an team@koerpermanagement.com.

Für die Leistungsdiagnostik vereinbaren Sie bitte einen individuellen Termin.

Die **Kosten** für den Laufkurs betragen 180,- €. Die Diagnostik kostet 149,- €.

Nutzen Sie gerne unser Vorteilsangebot aus Laufkurs und Diagnostik für 279,- €.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung und das gemeinsame Training!

Sportliche Grüße

Ihr Dr. Oliver Hein

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel & Stefan Lang
Institut • Horexstraße 3 • 61352 Bad Homburg v.d.H.

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com • +49 (0) 6172 9210240