

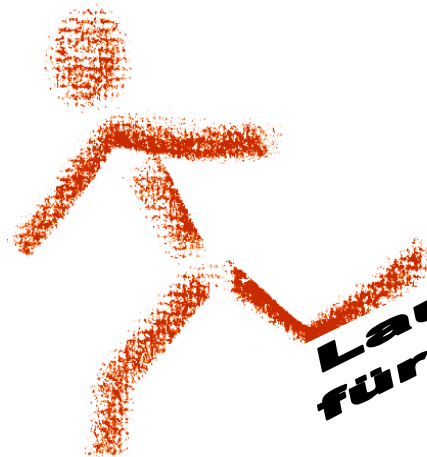
# Biker Club Speyer e.V.



**just for fun**



**Geschäftsstelle: Wolfenweg 1 a \* 67346 Speyer \* Tel./Fax: 0 62 32 / 7 12 90**  
**E-Mail: [bikerclub-speyer@gmx.de](mailto:bikerclub-speyer@gmx.de) \* Internet: [www.biker-speyer.de](http://www.biker-speyer.de)**



**Lauftraining  
für Anfänger**



## Herzlich willkommen beim Lauftraining

Im Namen unserer Trainerin, Frau Doris Becker-Miko, dürfen wir auf unsere Laufgruppe „Lauftraining für Anfänger“ -auch für Nichtmitglieder- hinweisen. Zudem aber auch die Möglichkeit bieten, innerhalb der Gruppen unter Gleichgesinnten zu trainieren sowie Tipps und Tricks von der Trainerin ganz individuell vermittelt zu bekommen.

Erleben Sie dabei eindrucksvolle Stunden, an denen sich alles ums Laufen dreht.

Sie brauchen die Motivation einer Gruppe und doch das individuell auf Sie abgestimmte Training. Dann sind sie bei der Doris und uns herzlich willkommen. Laufen mit allen Sinnen genießen und den Gesundheitssport Laufen mit sicherer Technik und mit Spaß an der Bewegung ausführen zu können, ist das Ziel der Kurse.

### Lauf- & Trainingszeiten:

Dienstags & donnerstags von 10:00 Uhr – 11:00 Uhr und von 19:00 Uhr – 20:00 Uhr.

### Besprechungsabend am Montag, 17. Mai 2010:

19:30 Uhr im Vereinshaus der Kleingärtner „Im Kugelfang“, Closweg, Speyer. Hier wird auch der Ort –Lauftraining- bekannt gegeben.

### Kosten pro Kurs:

Mitglieder: 10,00 EUR \* Nichtmitglieder: 40,00 EUR

### Informationen & Anmeldungen:

Doris Becker-Miko, Weisgerberstraße 8, 67346 Speyer \* Tel.: 0 62 32 – 62 93 27

Handy-Nr.: 0171 – 53 64 70 9 \* oder E-Mail: [doris@fitvital-assistenz.de](mailto:doris@fitvital-assistenz.de)

Internet: [www.fitvital-assistenz.de](http://www.fitvital-assistenz.de)