

Fangi Lam

Sporttherapie | Personal Training | Fitness Coaching



Liebe Läuferinnen und Läufer des Ginnheimer Lauffreiffs,

für einen guten Start in den Frühling biete ich exklusiv für den Ginnheimer Lauffreiff wieder zwei Yoga-Kurse an, ausgerichtet auf die besonderen Bedürfnisse von Läuferinnen und Läufern. Kursinhalte sind jeweils Dehnungen speziell für das Lauftraining. Gezieltes Dehnen und Entspannen nach dem Laufen sind gut für ein geschmeidiges Laufen und erhöhen das Wohlbefinden. Die

Asanas, also Figuren aus dem Yoga, dehnen und kräftigen die Fußgelenke, Waden, Oberschenkel, Hüftbeuger, Po, Rücken und Bauch.

Der **BASIC-Kurs** richtet sich an Läufer und Läuferinnen, die eine allgemeine Stärkung und Dehnung der Muskulatur durch den berühmten Sonnengruß anstreben.

Im **PRO-Kurs** werden spezielle Asanas trainiert, hier betreue ich jeden Teilnehmer persönlich und lege Hand an.

Nur wer in den vergangenen BASIC-Kursen schon einmal mitgemacht hat, erhält die Möglichkeit, beim PRO-Kurs teilzunehmen.

Jede Einheit dauert ca. 30 Minuten.

YOGA BASIC FOR RUNNERS

Mindestens fünf und maximal acht Teilnehmer / 40€ pro Person für den gesamten Kurs (4 Einheiten).

Dienstag, 09. April, 19:45 Uhr

Dienstag, 16. April, 19:45 Uhr

Dienstag, 23. April, 19:45 Uhr

Dienstag, 30. April, 19:45 Uhr

YOGA PRO FOR RUNNERS

Mindestens drei und maximal vier Teilnehmer / 60€ pro Person für den gesamten Kurs (4 Einheiten).

Dienstag, 07. Mai, 19:45 Uhr

Dienstag, 14. Mai, 19:45 Uhr

Dienstag, 21. Mai, 19:45 Uhr

Dienstag, 28. Mai, 19:45 Uhr

**jeweils im Zentrum für Athletik & Prävention (ZAP),
Am Ginnheimer Wäldchen 1, 60431 Frankfurt am Main.**

Keine Buchung von Einzelterminen, keine Erstattung bei Verhinderung.
Anmeldungen bitte ab sofort über Peter Nägele.

Ich freue mich auf unser Wiedersehen. Câm on – Danke.

Fangi Lam
Sportwissenschaftler M.A.