

# Lauftreff Seeburgareal

Im Lauftreff Seeburgareal stehen der Genuss der schönen Gegend und die Freude am Bewegen im Vordergrund.

Während einem lockeren Jogging durch den Park zeig ich Dir mit einfachen Tricks und Tipps bezüglich Training, Material und Ernährung wie Du effizienter laufen kannst.

## Voraussetzung:

Du bist schon mehrmals gelaufen und möchtest ein regelmässiges Training mit Hilfe einer Gruppe weiterführen.

## Treffpunkt und Zeit:

Jeweils Dienstags von **1900Uhr bis ca 1945Uhr Sport- Physiotherapie protraining im Hafencenter** beim **Hafenbahnhof Kreuzlingen** (Wegbeschreibung unter [www.protraining.ch](http://www.protraining.ch))

**Leitung:** Keller Felix, dipl. Sport- Physiotherapeut, Inhaber von protraining

**Ausrüstung:** Schuhe und Kleidung gem. Witterung, Pulsuhr wenn vorhanden

**Kosten:** 75.00sfr. für Trainings- Funktionsshirt von Newline, sonst ist der Treff **gratis**

**Anmeldung:** Keller Felix, per tel.: 071 671 12 66  
Oder per mail