

Running Company

Die erfolgreiche Marathonläuferin Bianca Meyer und ihr Team aus Lauf- und Fitnessexperten bieten professionelles Lauftraining in der Gruppe, Anfängerlaufkurse und Personal-Training an, aber auch maßgeschneiderte Trainingspläne für Freizeidläufer, mit denen sogar ein Marathon in realistische Nähe rücken kann. Das Lauftraining ist so aufgebaut, dass Einsteiger und erfahrene Wettkampfläufer gemeinsam trainieren können, gleichzeitig aber jeder einzelne nach individuellem Leistungsniveau gefordert wird. Im Fokus stehen die Lauftechnik und ein ökonomischer Laufstil. Für noch mehr Fitness gibt's zudem Laufcamps in Italien, Diät-Coaching, Video-Laufstilanalyse und sogar Firmen-Fitness. kb

► Training: Di 18.30-20 Uhr, Dante-Stadion, Dantestr. 14; Do 18.30-20 Uhr städt. Schulsportanlage, Sachsenstr. 2; So 9-10.30 Uhr, Isarauen, Kiosk Zentralländstraße/Ecke Tierparkstraße; Tel. 28 97 35 40, Einstiegspreis 14 Euro für ein Lauftraining pro Woche (wählbar aus drei Trainingstagen), Dauer insgesamt 12 Wochen, runningcompany.de