



WWW.FIRMENLAUF-MANNHEIM.DE

Pressemeldung 25. April, 2019

Gute Vorbereitung ist der halbe Firmenlauf - Jetzt für 4. BAUHAUS Firmenlauf Mannheim trainieren Lauftreffs unter fachkundiger Anleitung mit JBO – Personal Fitness Training

Die Tage bis zur 4. Auflage des BAUHAUS Firmenlauf am Donnerstag, 27. Juni sind gezählt. Um 18:00 Uhr fällt der Startschuss am Carl-Benz-Stadion. Zwar stehen beim Firmenlauf der Spaß und das gemeinsame Erlebnis mit den Kolleginnen und Kollegen im Vordergrund doch ganz ohne Training sollte man nicht auf die 5 km-Strecke gehen.

Ob Jung oder Alt, Läufer oder Sportmuffel, mit der richtigen Unterstützung schafft es jeder die Lust am Laufen zu gewinnen oder vielleicht auch wieder zu gewinnen. Zusammen nach dem Feierabend die Laufschuhe anziehen und für den Firmenlauf trainieren stärkt schon vor der Veranstaltung den Teamgeist und bringt viel Spaß.

Damit die Mitarbeiter der teilnehmenden Unternehmen, Behörden und Institutionen gut vorbereitet auf die Strecke gehen können, freuen sich die qualifizierten Trainer von JBO - Personal Fitness Training auf die Trainingseinheiten mit allen Interessierten. Die Lauftreffs richten sich vor allem an Einsteiger, die sich unter Anleitung gezielt auf den 5-km-Lauf vorbereiten möchten. Auch erfahrene Läuferinnen und Läufer sind herzlich willkommen.

Wer Lust hat sich ein solches Lauftraining unter fachkundiger Anleitung einmal persönlich anzuschauen, kann dies im Rahmen der Vorbereitungen für den 4. BAUHAUS Firmenlauf Mannheim tun.

engelhorn sports / ASICS Mixed Lauftreff

Jeden Montag von 18.30 Uhr bis 19.45 Uhr

Treffpunkt: an der Sportsbar im engelhorn sports Haus

Keine Anmeldung erforderlich. Wir haben unterschiedliche Leistungsgruppen und so für jeden das passende Lauftempo im Angebot.

Funktionales Lauftraining

Jeden Donnerstag von 07.00 Uhr bis 08.00 Uhr

Treffpunkt: Studio JBO

Bitte um vorherige Anmeldung bei JBO. Techniktraining für Anfänger und geübte Läufer. Athletiktraining für Ausdauersportler. Funktionale Kraftübungen zur Steigerung der Laufqualität. Grundlagenausdauertraining.

Alle wichtigen Informationen finden Sie unter www.firmenlauf-mannheim.de

Werden Sie auch Fan des BAUHAUS Firmenlauf Mannheim auf Facebook (www.facebook.com/firmenlaufmannheim) und melden Sie sich für den Newsletter an und erfahren Sie alle News rund um die Sportparty.

