

# EINLADUNG ZUM LAUFTRAINING

**16.7. – 20.8.2025 JEDEN MITTWOCH  
FÜR ALLE TRAININGSLEVELS GEEIGNET!**

Starte mit uns in ein **6-wöchiges Lauftraining**, das mehr bietet als nur Joggen! Dich erwartet eine Kombination aus professioneller Laufanalyse, Techniktraining, funktionellem Workout, Ernährungstipps und Groupfitness – abgestimmt auf jedes Fitnesslevel. Gemeinsam trainieren wir auf unser Ziel hin: Den **5 km-Lauf** zum großen Finale am **27.08.2025!**

## WAS ERWARTET DICH BEI UNSEREM LAUFKURS?

Woche  
**1**

16.07.25 · 18:00 – 19:00 Uhr

Ort: all inclusive Fitness Krefeld (Gutenbergstraße 152, 47803 Krefeld)

Conconi-Test & Laufanalyse – Individuelle Leistungsdiagnostik auf dem Laufband.

Woche  
**2**

23.07.25 · 18:00 – 19:00 Uhr

Ort: Stadtwald (An der Rennbahn, Parkplatz 2)

Lauf-Basics & Lauf-ABC – Technik, Haltung & Tipps für einen gesunden Laufstil.

Woche  
**3**

30.07.25 · 18:00 – 20:00 Uhr

Ort: all inclusive Fitness Krefeld (Gutenbergstraße 152, 47803 Krefeld)

Ernährungsseminar (18:00 – 19:00 Uhr) – Laufgerechte Ernährung verständlich erklärt.

Funktionelles Workout (19:00 – 20:00 Uhr) – Kräftigung für Lauf-Muskeln & Stabilität.

Woche  
**4**

06.08.25 · 18:00 – 19:00 Uhr

Ort: Stadtwald (An der Rennbahn, Parkplatz 2)

Lauftraining + Outdoor-Workout – Ausdauer & Kraft an der frischen Luft.

Woche  
**5**

13.08.25 · 18:00 – 19:00 Uhr

Ort: all inclusive Fitness Krefeld (Gutenbergstraße 152, 47803 Krefeld)

Groupfitness: All in Step – Ausdauer, Koordination & Spaß in der Gruppe.

Woche  
**6**

20.08.25 · 18:00 – 19:00 Uhr

Ort: Stadtwald (An der Rennbahn, Parkplatz 2)

Laufziel: 5 km gemeinsam laufen – Unser gemeinsamer Testlauf vor dem Event!

**MELDE DICH JETZT AN!  
WIR FREUEN UNS AUF DICH!**



Nutze die  
Gelegenheit

Vielleicht wirst auch du bald ein Teil unserer #aifamily



all inclusive Fitness



ai\_fitness\_de



www.ai-fitness.de

