

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

all inclusive
FITNESS

RUN&FUN
Krefelder Firmenlauf
unterstützt von park