



pkl-kmk-Lauftreff

Fit mit pkl und kmk durch 2017!

Einmal im Monat geht es gemeinsam durch den Großen Garten – begleitet von **Personaltrainer Sebastian Spiegler**. Er übernimmt die entsprechende Zusammenstellung der Gruppen je nach Leistungsstärke und gibt nützliche Tipps.

Im Anschluss ist Zeit für Gespräche bei Getränken und gesunden Snacks.

... für Unternehmer,
Führungskräfte und
Kopfarbeiter ...

Teilnahme: Jederzeit

pkl  **kmk**

www.pkl-kmk.de

Doppelte Kompetenz. Bessere Beratung.



„Die Treffs machen immer sehr viel Spaß und man lernt immer wieder neue Leute kennen.“

Termine 2017

Treffpunkt: Torwirtschaft Großer Garten, Dresden

- Do, 13. April, 18:00 Uhr *Vorbereitung TeamChallenge*
- Do, 27. April, 18:00 Uhr *Vorbereitung TeamChallenge*
- Do, 18. Mai, 18:00 Uhr *Vorbereitung TeamChallenge*
- **Do, 01. Juni, 18:00 Uhr** **9. Rewe-TeamChallenge**
- Do, 15. Juni, 18:00 Uhr
- Do, 20. Juli, 18:00 Uhr
- Do, 17. August, 18:00 Uhr
- Do, 21. September, 18:00 Uhr
- Do, 19. Oktober, 18:00 Uhr *Abschied in die Winterpause*



Anmeldung zur 9. Rewe-TeamChallenge und Informationen:

<http://team-challenge-dresden.de/ausschreibung.html>



Fit mit pkl-kmk – einfach und unkompliziert:

- Teilnahme jederzeit möglich
- 2 Gruppen (Anfänger & Fortgeschrittene)
- Personaltrainer
- Tipps zu Fitness und Ernährung
- Konditionsübungen u.v.m.

Sebastian Spiegler, Personaltrainer

www.personaltrainerdresden.de



Anmeldung

Bitte melden Sie sich auf pkl-kmk.de für den Lauftreff an. Die Teilnahme ist **kostenfrei**. Sie können gern weitere Läufer mitbringen. Gelaufen wird bei jedem Wetter – außer bei Starkregen.

