

Teammitgliedschaft - Werde Teil des Teams!

Deine Vorteile:

- jährlich 5 gratis Trainingspläne über Trainingpeaks (Aktuell sind über 140 Pläne zu verschiedenen Themen vorhanden)
- Nehme Teil an unseren halbjährlichen Teamtreffen
- Jährliches Telefongespräch zu deiner Rahmenplanung/Analyse deiner Wettkämpfe oder sonstigen Fragen (45 Minuten) zu deinem Wunschtermin
- Weiteres 20 minütiges Telefongespräch vor deinem Saisonhöhepunkt. (Kann auch anderes genutzt werden)
- Email Kontakt zu den Trainingsplänen
- Kostenlose Teilnahme an unserem Lauffreff
- Ermäßigungen bei unseren Partnern wie Compex 20%, Raab Vital 10%, müsli.de 10%
- Monatlich neue Kochrezepte
- Erhalte bei Verlängerung der Mitgliedschaft ein Goodie Bag
- 20% auf Personal Training und Hoodies von 3athloncoach
- 35% auf einen individuelle Trainingsplan

Kosten: 12,99€ pro Monat bei jährlicher Zahlung
15,99€ bei monatlicher Zahlung

Mitgliedschaft inkl. Kursteilnahme

- wöchentlich gemeinsames Krafttraining für bis zu 3 Personen

Kosten: Mitgliedschaft + 30 €

Dauer: 1 Jahr. Mitgliedschaft verlängert sich automatisch, wenn man nicht 1 Tag vor dem Ende kündigt.

Termine 1. Teamtreffen: 10. April 2024 im Extra Blatt in Essen am Baldeneysee - Thema: Kennenlernen und Austausch. Beim 1. Treffen wird das 2. Treffen festgelegt. Hier gehen wir auf die Wünsche der Mitglieder/innen ein.



Ironmansieger Hamburg 2022



47 Kona Qualifikationen



193 erfolgreiche Langdistanzen



Gründer Matthias Graute
Sportwissenschaftler & Dozent
A-Lizenztrainer



26 DM/EM/WM - Titel



Unser Lauftreff immer Donnerstag um
17:30 am See



Unser Trainingsgruppe - Werde Teil
des Teams!



Unsere Partner - CompeX



Unsere Partner - muesli.de

**NIMM ES IN
DIE HAND**

LAUFMAUS.run



LAUFMAUS[®]
by Dr. med. Schaller

Unser Partner - Raab Vital