



LAUFTRAINING FRÜHLING 2019

für LSV-FK Mitglieder und interessierte Nichtmitglieder

WANN: Ab Dienstag, 09. April, jeden Dienstag um 18:30 Uhr

WO: Beim V-Milch Läden (Vorarlberger Milchhof, Feldkirch Gisingen)

Laufanfänger sollten mindestens 20 Min. ohne Gehpausen locker laufen können.

Das Training wird von einem oder zwei Laufgruppenleitern durchgeführt und dauert ca. 45 bis 60 Min.

Es ist kostenlos und findet bei jedem Wetter statt.

Bei Bedarf gibt es 1 Gruppe für Anfänger und 1 Gruppe für Fortgeschrittene.

Trainingsinhalte: Verbesserung des Laufstils. Die Grundlagen der Laufbewegung. Spezielle Techniks Schulung. Lauf-ABC. Richtiges Aufwärmen.

Haftung: Der LSV-Feldkirch übernimmt keinerlei Haftung für gesundheitliche Risiken und die medizinische Eignung der TeilnehmerInnen. Eine vorherige ärztliche Überprüfung des Gesundheitszustandes obliegt jedem/jeder Teilnehmer/in selbst!

Bei Fragen:

Werner Büchel, Tel: 00423-791 30 78 oder w.buechel@supra.net

Wolfgang Lassnig: Tel: 0664 739 45 24 oder wolfgang.lassnig@vorarlberg.at

Viel Spass beim Mitmachen!