



LAUFTRAINING HERBST 2019

für LSV-FK Mitglieder und interessierte Nichtmitglieder

WANN: Ab Donnerstag, 12. September, jeden Donnerstag um 18:30 Uhr

WO: Bei der Finnenbahn (Waldbadstadion/Milchhof Feldkirch)

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

Das Training wird von ausgebildeten Laufgruppenleitern durchgeführt und dauert ca. 45 bis 60 Min.

Es ist kostenlos und findet bei jedem Wetter statt.

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

Timo Bereuter, Tel.: 0676 903 95 29 oder t.bereuter@walser.net

Wolfgang Lassnig: Tel.: 0664-625 57 26 oder wolfgang.lassnig@vorarlberg.at

Viel Spass beim Mitmachen!