



## LAUFTRAINING FRÜHLING 2018

für LSV-FK Mitglieder und interessierte Nichtmitglieder

**WANN:** Ab Dienstag, 03. April, jeden Dienstag um 18:30 Uhr

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

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

Das Training wird von zwei ausgebildeten 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 Technikschiulung. 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](mailto:w.buechel@supra.net)

Wolfgang Lassnig: Tel: 0664-625 57 26 oder [wolfgang.lassnig@vorarlberg.at](mailto:wolfgang.lassnig@vorarlberg.at)

Annemarie Neuhauser, Tel: 0664-596 81 53 oder [runninggirl@live.at](mailto:runninggirl@live.at)

Viel Spass beim Mitmachen!