

vom Einsteiger bis zum Aktivläufer

Das **SALOMON-LAUFTRAINING** bietet ein ganzheitliches Training für **ALLE** gesundheits- und leistungsorientierten Laufsportler/innen. Es werden 3 verschiedene Leistungsgruppen, welche von erfahrenen Trainern betreut werden, angeboten (*Einsteiger bis Fortgeschrittene*).

Leistungsumfang:

- 60min **Lauftraining**
- 60min **Kräftigung der Muskulatur**
- **Gezielte Leistungssteigerung** durch Gruppeneinteilung
- Kontinuierlicher **Aufbau des Herz-Kreislauf-Systems**
- **Kräftigung, Stabilisation und Mobilisierung des Bewegungsapparates**
- **Einmalig -20% auf einen Einkauf beim Salomon-Shop im Europark.**
- **Vorbereitung auf den 21. Sparkasse-Salzkristall-Lauf am 19.06.2016**

Ort	Start	Dauer	Kosten
Sportzentrum Rif LA-Halle	Dienstag, 08.09.15 um 19:00 Uhr	15 Trainingseinheiten Selbstst. Walken und 1h Kräftigungsübungen	€ 110.- € 55.-
VS Puch Turnhalle	Mittwoch, 16.09.15 um 18:30 Uhr	12 Trainingseinheiten	€ 80.-
Bergheim Turnhalle gegenüber der Polizei	Donnerstag, 17.09.15 um 18:30 Uhr	10 Trainingseinheiten Eigene Walkinggruppe mit Trainerin	€ 75.-

Der Einstieg ist jederzeit möglich!

Anmeldung und Informationen:

Skiklub schlotterer Hallein, Sektion Laufsport
Walter Alber, Tel. 0664/15 00 611
E-Mail: walter@skiklubhallein.at
www.skiklubhallein.at

