



# Laufakademie des Skiklub Hallein



**schlotterer**  
Lenkt Licht und Schatten.

## 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**
- **Vorbereitung auf den 25. Sparkasse-Salzkristall-Lauf am 21.06.2020**

Ort	Start	Dauer	Kosten
<b>VS Puch</b> <i>Turnhalle</i>	<b>Mittwoch, 25.03.2020</b> um <b>18:30 Uhr</b>	<b>12 Trainingseinheiten</b>	<b>€ 80.-</b>
<b>TSV Itzling</b> <i>Haunspergstraße100, 5020 Salzburg</i>	<b>Donnerstag, 26.03.2020</b> um <b>19:00 Uhr</b>	<b>12 Trainingseinheiten</b>	<b>€ 80.-</b>

### 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](mailto:walter@skiklubhallein.at)

[www.skiklubhallein.at](http://www.skiklubhallein.at)

Bitte um Überweisung des Unkostenbeitrages auf  
unser Laufsportkonto bei der Salzburger Sparkasse  
**AT96 2040 4000 4169 1742**

