



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

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

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

