



LAUFTRAINING FÜR EIN-UND WIEDEREINSTEIGER

**WAS? EINSTEIGER/WIEDEREINSTEIGER LAUFTRAINING
(AUFWÄRMEN, LAUF-ABC, KURZE SANFTE INTERVALLE, COOL DOWN)**

**UNTERSTÜTZEN WIRD MICH:
MICHAEL LUKESCH
(IRONMANFINISHER, SIEGER ÖSTERREICHISCHER
ULTRATRAILLAUF CUP)**

WO: TREFFPUNKT OUTDOORGERÄTE VELM

**TRAINIERT WIRD AUF:
WIESENBODEN, WALDBODEN, ASPHALT UND BEFESTIGTEN
GÜTERWEGEN**

WANN: DIENSTAG 30.05, 06.06 UND 13.06 VON 18-19 UHR

WIEVIEL: € 10 PRO EINHEIT ODER € 25 FÜR ALLE 3 TERMINE

**Bitte um Anmeldung
unter 0699/11 00 43 56 oder
daniela@fit-mit-fuchs.at**



**Wir freuen uns auf dein
Kommen!!
Daniela und Michael**

