



# LAUFWORKSHOP

in Aigen-Schlägl

5 Einheiten á 2 Stunden, Termine 14-tägig

<b>ORT:</b>	Aigen-Schlägl
<b>TREFFPUNKT:</b>	Sportplatz Aigen-Schlägl
<b>ZIELGRUPPE:</b>	alle HobbyläuferInnen, auch Kinder ab 13 Jahre
<b>UHRZEIT:</b>	09:00-11:00 Uhr
<b>TRAINER:</b>	Michael Hofer, Triathlon Lehrwart
<b>KOSTEN:</b>	<b>60,00 Euro pro Person*</b>

## TERMINE:

30.03.19, 13.04.19, 27.04.19, 11.05.19, 25.05.19

Ziel ist es das Eigenkönnen hinsichtlich Beweglichkeit, Beinarbeit, Kräftigung sowie Koordination zu verbessern. Es werden **Basics des Laufens** - die jede/r für Lafeinheiten benötigen kann vermittelt. Kein Wettbewerb - sondern das richtige Werkzeug mit auf den Weg zu geben steht im Vordergrund.

Das Training beinhaltet eine kurze Aufwärmphase mit anschließendem Techniktraining. Den Abschluss bildet eine **gemeinsame Lafeinheit**. So kann die neu erworbene Technik gleich in der Praxis angewendet werden. Der Workshop findet 14tägig statt, um auch in der Freizeit trainieren zu können.

Wir freuen uns auf eine *kleine, feine und lustige Laufgruppe*, die Spaß am Laufen und am Training in der Gemeinschaft hat!

Anmeldung sind ab sofort bei Alexandra Gumpenberger unter [office@edufit.at](mailto:office@edufit.at) oder **telefonisch unter 0664-914 26 66!** Anmeldungen sind bis **25. März 2019** möglich!

**ACHTUNG: begrenzte Anzahl an TeilnehmerInnen!**

**\*Die TeilnehmerInnen, die letztes Jahr unsere erste Edufit Veranstaltung – den Laufworkshop - gebucht und uns somit den Start ermöglicht haben, erhalten 10,00 Euro Rabatt!**