

## run4dreams - Lauftreff

run4dreams-Lauftreff

Den nÄchsten Lauftreff gibt's

am Donnerstag, dem 22.11.2012 um 19:00 Uhr

**ACHTUNG:** neuer Treffpunkt: Prater Hauptallee/Ecke Meiereistraße (Stadionparkplatz).

Ab sofort wird der Lauftreff mit professioneller Unterstützung durchgeführt. Als Lauftrainerinnen stehen uns Evi (Physiotherapeutin) und Michi (Laufinstructorin) zur Verfügung.

Wenn du das 1. Mal dabei bist, bitte unbedingt das Formular "Trainingsanamnese-Lauf" (hier downloaden) gewissenhaft ausfüllen und unterfertigt mitbringen.

Programm:

- Einlaufen
- einzelne Übungen aus dem Lauf-ABC
- lockerer Dauerlauf ca. 50 Minuten bei 60-75 % der max. Herzfrequenz (Grundlagenausdauer)
- Abschnitte mit Steigerungsläufen für besseres Lauftempo
- Dehnen

Garderobe:

Am besten zu Hause umziehen. Kleidung kann aber auch gerne im Auto verstaut werden.

Haftung:

**Wir laufen ausschließlich mit gesunden Menschen. Die Teilnahme am Lauftreff erfolgt ausschließlich auf eigene Gefahr**

und Verantwortung jedes Teilnehmers. Daraus resultierende Gesundheitsschäden oder sonstige Schäden begründen keine wie immer geartete Haftung gegenüber dem Verein SPEED4NEED - Der karitative Sportverein, dessen Mitgliedern oder Mitarbeitern. Jeder Teilnehmer anerkennt durch seine Teilnahme diesen Haftungsausschluss. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass während der Veranstaltung kein Versicherungsschutz für Sport- und Freizeitunfälle besteht. Gegenüber Dritten wird ebenfalls keine Haftung übernommen.

Wir freuen uns am kommenden Montag mit Dir zu sporteln!

Alle News gibts laufend hier und natürlich auch auf unserer Facebook-Seite !