

## run4dreams - Lauftreff

run4dreams-Lauftreff

Liebe Läuferinnen und Läufer!

Den nächsten Lauftreff gibt's am

Montag, dem 07.01.2013 um 18:30 Uhr

(Der Lauftreff findet bei jedem Wetter statt!)

Treffpunkt:

Prater Hauptallee/Ecke Meiereistraße (Stadionbadparkplatz).

Dauer: ca. 1 Stunde

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 (Wiederholung und neue Übungen)
- Verbesserung der Grundlagenausdauer mit lockerem Dauerlauf 60-75% der maximalen Herzfrequenz
- Auslaufen mit Steigerungsläufen
- Dehnen

Wir freuen uns auf Euch,

Evi (Physiotherapeutin) und Michi (Dipl. Laufinstructorin vom IMSB)

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