



AB NOVEMBER 2022 WINTERTRAINING HOADLÄUFER FRAUENKIRCHEN

Wir freuen uns, Euch wieder ein regelmäßiges Training anbieten zu können.

In den Wintermonaten trainieren wir vor allem Stabilität und Lauftechnik für die kommende Lauf- und Triathlon-Saison. Gegen ungewollte Verletzungen und für mehr Kraft sorgen gezielte Kraftübungen.

Alle Infos und Anmeldung
unter www.hoadläufer.at

WINTERTRAINING

Lauf-ABC • Stabilitätsübungen •
Krafttraining

Für Anfänger, Fortgeschrittene
und Wiedereinsteiger

Dienstag 19:15-20:15

Ab November 2022
12 Einheiten

Turnsaal der neuen Mittelschule
7132 Frauenkirchen

€ 60 für den gesamten Kurs (12
Einheiten) oder € 7,- / Einheit (zu
bezahlen am Beginn jeder
Einheit

Leitung:
Peter Gmasz

Anmeldung:
petergmasz@hotmail.com bis
31.10.2022



www.hoadläufer.at