

Betreut durch **PHYSIOTHERAPEUTEN**
und **SPORTWISSENSCHAFTLER!**

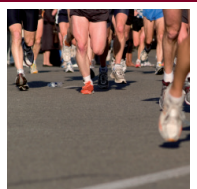
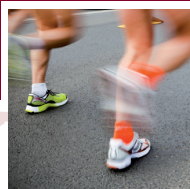
LAUFTRAINING FÜR EINSTEIGER UND FORTGESCHRITTENE

ZIEL: FIT FÜR „RUN BIKE ROCK“

Natürlich ist das Training auch für die geeignet, die **nicht** an der Illertisser Lauf- und Radveranstaltung teilnehmen.

Infoabend: Mittwoch, 07.03.2018
um 19.30 Uhr

Rot-Kreuz-Haus
Stauffenbergstr. 3
89257 Illertissen



UND DAS ERWARTET SIE:

12 TRAININGSEINHEITEN MIT STABILISATIONSTRAINING, KOORDINATION, LAUF-ABC UND LAUFEN

- 30 Minuten Koordination-, Stabilisation- und Beweglichkeitstraining für Läufer/innen
- 60 Minuten Lauftechnik, Laufen, verschiedene Ausdauertrainingsformen im Gelände und im Stadion
- Trainingspläne für Einsteiger bis Halbmarathon als Service zum Download

Start: Mittwoch, **21.03.2018**
um 19.30 Uhr im Stadion Illertissen

Kosten: 60€

Anmeldung: Per Mail an: info@triamedica-illertissen.de
oder telefonisch unter 07303/90 60 20

