

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

**TRIA**Medica

- PHYSIOTHERAPIE
- TRAININGSTHERAPIE
- ERNÄHRUNGSBERATUNG

[www.triamedica-illertissen.de](http://www.triamedica-illertissen.de)

## 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, 20.02.2019  
um 19.30 Uhr

Rot-Kreuz-Haus  
Stauffenbergstr. 3  
89257 Illertissen

  
**Jürgens Laueck**  
Ihr Laufschuhspezialist



## UND DAS ERWARTET SIE:

### 11 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, **13.03.2019**  
um 19.30 Uhr im Stadion Illertissen

**Kosten:** 55€

**Anmeldung:** Per Mail an: [info@triamedica-illertissen.de](mailto:info@triamedica-illertissen.de)  
oder telefonisch unter 07303/90 60 20

