



Lauftreff Hochpustertal

Der Lauftreff findet immer **Donnerstags um 18:30** statt! (ab April 2016)
Start ist in Sillian/Parkplatz Hallenbad. Es werden abwechselnd immer neue Strecken gelaufen.

Der Lauftreff ist für **Anfänger** geeignet.

Die Laufstrecken sind anfangs ca. 3 KM und steigern sich auf ca. 8 – 10 KM. Die Dauer und Geschwindigkeit wird an die verschiedenen Leistungsniveaus angepasst. (Individuelle Betreuung durch eine begrenzte Teilnehmerzahl)

Mindestteilnehmeranzahl 5, maximal 8 Teilnehmer!

Bei starkem Regen, Sturm und Gewitter findet kein Lauftreff statt.

Ablauf:

- Mobilisieren der Gelenke
- 1-2 Übungen vom Lauf-ABC
- lockeres Einlaufen
- Intervall zu Beginn ca. 3 min. laufen, 1 min. gehen. Ziel ist es mind. 30 min am Stück in --
-einem moderaten Tempo durchzulaufen
- anschließend wird gemeinsam gedehnt
- Während des Laufs gibt es immer wieder Hinweise und Tipps von mir.

Info

Alois Perfler

Tel. 06803158587

Sport ist gesund, sofern er seinen Bedürfnissen angepasst ist und der Einstieg langsam und kontinuierlich erfolgt
Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für gesundheitliche Risiken des Teilnehmers im Zusammenhang mit der Teilnahme am Lauftraining.