

Lauftreff für Einsteiger

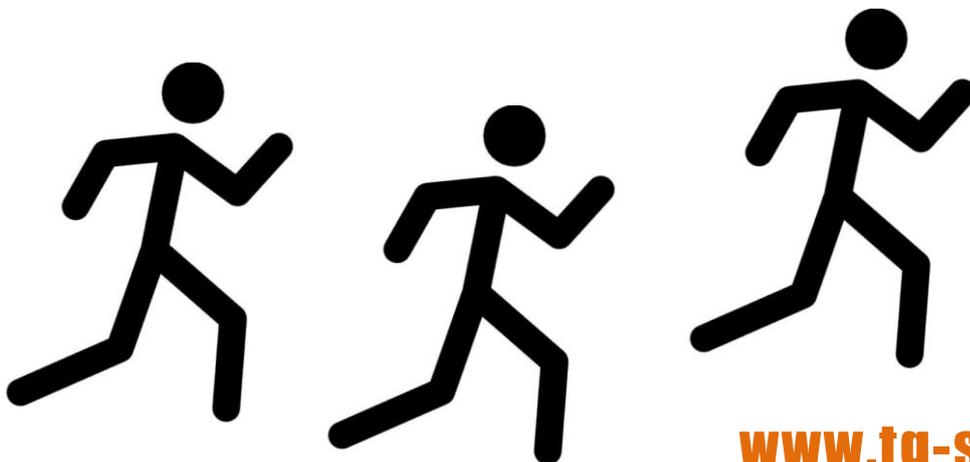
Treffpunkt jeden Donnerstag um 19:00 Uhr
am **Strandbad Tengling**

Ziele Spaß am Laufen
Verbesserung von Kondition u. Lauftechnik
Teilnahme am Traunreuter Stadtlauf (06. Juli, 7 km)
Wer möchte kann anschließend beim Aufbautraining
für den Tachinger Seelauf (13 km) teilnehmen.

Ablauf Eine Laufeinheit (5 km)
Gleichgewichtsübungen
Dehnungsübungen

Leitung durch erfahrene Läufer der TG-Salzachtal.

Infos unter 08687- 1495



www.tg-salzachtal.de