

Lauftreff für Anfänger

jeden Mittwoch 17:00h



Ort:

Prater Hauptallee – Parkplatz Stadionbad
1020 Wien

Inhalte:

- Mobilisierung und Aktivierung der Gelenke
- Lauf ABC
- Lauftechnik
- spezielle Kräftigungsübungen zum Laufen

Voraussetzung:

- Spaß am Laufen in der Gruppe
- Sportbekleidung

Teilnahmegebühr:

einmalig € 18,-
5er- Karte € 75,-

Fragen & Anmeldung:

peter rommer - die xunde werkstatt

+43 660/6631046

office@peterrommer.at