

WINTERLAUFTRAINING /LAUSCHULUNG

mit Reinhard Kiefer

| | |
|--------------------|--|
| Oktober /Sonntag | 29.10.2023 |
| November / Sonntag | 12.11.2023 und 26.11.2023 |
| Dezember/ Sonntag | 03.12.2023, 10.12.2023 und 17.12.2023 |
| Jänner/Sonntag | 07.01.2024, 14.01.2024,21.01.2024 und 28.01.2024 |
| Februar/Sonntag | 04.02.2024, 11.02.2024,18.02.2024 und 25.02.2024 |
| März/Sonntag | 03.03.2024, 10.03.2024,17.03.2024 und 24.03.2024 |

jeweils in der Zeit von 10:00 – 11:30 Uhr

Weitere Infos werden über die

Whats App Gruppe SWIM und Triathlon der Tri Runners Baden

kommuniziert

Kontakt bezüglich Aufnahme in die entsprechenden Gruppen –
siehe NEWSLETTER 13 OKTOBER 2022

Kosten: Kosten je Teilnehmer € 10,00 (nur für Vereinsmitglieder Tri Runners Baden)
€ 20,00 (nicht Vereinsmitglieder)

Trainiert wird Indoor in der Turnhalle der PTS Baden, (Hildegardgasse 8, 2500 Baden). Geeignet ist dieses Training für alle, die ihre Technik verbessern wollen, ökonomischer und effizienter laufen wollen. Wir schulen die kraftmäßigen Voraussetzungen, die Beweglichkeit und die (allg. und spezifische) Koordination. Pünktliches Erscheinen ist wichtig – da dann kein offener Zugang zum Turnsaal sein wird.