

Gruppeneinteilung

1 Einsteigergruppe A, B

A: Einführung in den Laufsport durch Gehen

B: Ausbau der Laufleistung, Dauerlauf

A: Einstieg: 2 - 4 km, Ziel: 4 - 7 km - Gabi Gstettenhofer

B: Einstieg: 4 - 7 km, Ziel: 7 - 10 km - Franz Grüßenberger

2 FITNESSGRUPPE

Dauerlauf, Fahrtspiel, Tempowechsellauf

Einstieg: 5- 8 km, Ziel: 9 -12 km

Leiter: Wolfgang Hackl, Stv.: Edith Mayrhofer

3 VOLKSLAUFGRUPPE

Vorbereitung auf Meisterschaften,

Frauenläufe, Volksläufe durch Intervalltraining

Einstieg: 8 - 11 km - Ziel: 10 - 13 km

Leiter: Josef Guttenbrunner, Stv.: Rudi Dorner

NORDIC-WALKING-GRUPPE A, B

Einführung in das Nordic Walking, Technik,

Koordination, Gymnastik, Kondition

A: Einstieg: 2 - 4 km, Ziel: 4 - 6 km - Joachim Wagner

B: Einstieg: 4 - 6 km, Ziel: 5 - 7 km - Monika Lichtenschopf



wefox

JUNGWIRTH
Hoch- und Tiefbau
Planung · Baustoffhandel

FINANZIEREN
VERSICHERN
VORSORGEN
OVV
ZAINZINGER.OVV.AT

LAUFSPORT
BLUTSCH

stadtWerke
AMSTETTEN

expert  STADTWERKE


ePLAN



RAUMGEFÜHL
Haberhauer

station-apotheke.at


STADION APOTHEKE
Mag. pharm.
Ulrike Grosser-Schmidt KG
3300 Amstetten, Ybbsstraße 35
Tel. 07472/65865 Fax: DW 20
E-Mail: info@station-apotheke.at

cca
city center
amstetten