

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

Leiterin: Edith Mayrhofer, Stv.: Wolfgang Hackl



3

VOLKSLAUFGRUPPE

Vorbereitung auf Laufevents wie

Frauenlauf, Stadtläufe durch Intervallläufe

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

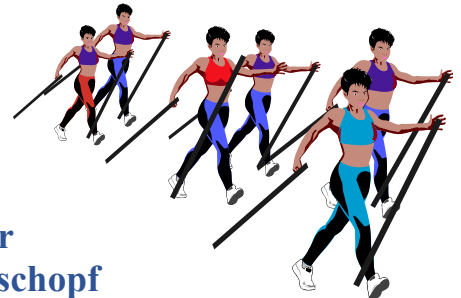
Leiter: Josef Guttenbrunner, Stv.: Rudi Dorner

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



RAUMGEFÜHL

H a b e r h a u e r



Senker

Amstetten • Waidhofen • Haag • Ybbs • Melk

JUNGWIRTH

Hoch- und Tiefbau
Planung • Baustoffhandel



stadtWerke
AMSTETTEN

expert  STADTWERKE



sanos

Orthopädietechnik & Sanitätshaus