

# LAUFTREFF AMSTETTEN

Pulsschlag des Mostviertels.



Mit Nordic walking  
Stöcke bitte mitnehmen



LAUNDASCH

Fachliche Betreuung  
Freude am Laufen  
Gruppendynamik  
Gesundheit  
Natur

Wann: Ab **1. April** jeden **Donnerstag** bis **21. Oktober**  
von **18:45** Uhr bis **20:00** Uhr bei jedem **Wetter**

Wo: Treffpunkt: Greinsfurth, **Leiner** Parkplatz, Forstheide

Wofür: Herz, Kreislauf, Stressausgleich, Figur, Kondition

Womit: Einfache Sportbekleidung, Laufschuhe

Wieviel: Keine Kosten, freiwillige **Spenden** möglich

| Gruppeneinteilung               | Laufvermögen | Lauftempo/km  | Gruppenleiter                                       | Stellvertreter                        |
|---------------------------------|--------------|---------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|
| Gruppe 1 Anfänger u. Einsteiger | 0 - 1 km     | Langsamlauf   | LW Franz Auer                                       | Monika Styx                           |
| Gruppe 2 Fortgeschrittene       | 1 - 3 km     | 7- 8 min      | Mag. Gabi Gstettenhofer                             | Herbert Aichinger                     |
| Gruppe 3 Hobbyläufer            | 5 - 10 km    | 6 - 7 min     | ÖLV Tr. Johann Aichinger                            | Eva Staffenberger                     |
| Gruppe 4 Volksläufer            | 10 - 15 km   | 45-55min/10km | ÖM.Sen. Walter Kloimwieder                          | NÖM Pl. Theresia Schweighofer         |
| Gruppe 5a/5b                    | 10 - 20 km   | 35-45min/10km | ÖM. + Ö Sen.M. Edith u. Robert                      | Mayrhofer, Reinhard Soller            |
| Nordic Walking Gruppe           | 2 - 5 km     |               | N.W. Instruktor Helmut Grim<br>Monika Lichtenschopf | Elfriede Fürst<br>Waltraud Costamajor |

Information: Johann Aichinger 0 74 72 / 25 2 55