

# Winterlaufkurs

**von November 2018 bis Februar 2019**  
mit den Lauffrauen Gabi Görtler und Anita Miedl

Mit **elf abwechslungsreichen Lauftrainings** von jeweils ca. 50 Minuten und **vier Longjogs** (zwischen 80 und 95 Minuten) werden über die Wintermonate Kondition und Grundlagenausdauer aufgebaut. Intervalltrainings, Tempoläufe, Lauftechnik uvm. stehen im Mittelpunkt. Mit den beiden motivierenden Trainerinnen Anita Miedl und Gabi Görtler sowie der Gemeinsamkeit einer Gruppe macht das Laufen doppelt so viel Spaß.

Einziges Voraussetzung ist, dass du mindestens 60 Minuten durchlaufen kannst.

## Termine:

2018:

- 20. November, 27. November
- 2. Dezember (Sonntag, 10 Uhr), 4. Dezember, 11. Dezember, 18. Dezember, 29. Dezember (Samstag, 9.30 Uhr Treffpunkt!)

2019:

- 8. Jänner, 15. Jänner, 22. Jänner, 27. Jänner (Sonntag, 10 Uhr), 29. Jänner
- 5. Februar, 10. Februar (Sonntag, 10 Uhr), 12. Februar

## Treffpunkt:

Treffpunkt ist der Nibelungenbrunnen auf der Tullner Donaulände, an den Dienstagen um 18:15 Uhr und an den Sonntagen um 10:00 Uhr.

Am **Samstag, 29. Dezember 2018** ist der Treffpunkt bereits um 9:30 Uhr!



Trainerinnen Gabi und Anita



Winterlaufkurs 2017/2018

## Teilnehmerbeitrag:

Die Kosten für den **gesamten Kurs** über 4 Monate betragen pro Person **€ 89,-**. Einzelne Trainings sind gegen Anmeldung möglich (€ 15,-). Nur Wochentage oder Sonntage auf Absprache möglich.

## Fragen und Anmeldung:

Fragen bzw. Anmeldungen bitte bei Gabi Görtler bis 11. November 2018 per Mail unter [gabi@lauffrau.at](mailto:gabi@lauffrau.at) oder telefonisch unter 0676/6239722.