

NEU: Lauftreff 2015/16

alpenverein



liesing-perchtoldsdorf



„Eigentlich sollte ich mal wieder was machen, aber irgendwie fehlt die Motivation.“ Wem ist dieser Gedanke nicht schon einmal in den Kopf geschossen.

Viele bezahlen dann gutes Geld für eine Mitgliedschaft in einem Fitnesscenter, denn wenn man gezahlt hat, dann geht man auch hin. Aber auch das funktioniert häufig nicht. Am besten ist es, wenn man sich mit anderen Sportbegeisterten trifft und gemeinsam aktiv wird.

Leiter der Veranstaltung: Nicole Kaupa, (Telefon: 0676 617 86 17)

Datum / Ort: einmal pro Woche ab 19:00

Termin / Treffpunkt / An- und Abreise: nach Abmachung (zwischen Perchtoldsdorf und Mödling)

Inhalt und Ablauf: Laufen, Kräftigungsübungen, Laufanalyse, Laufschiule → Je nachdem was Lust und Laune macht! Findet bei JEDEM Wetter statt!

Voraussetzungen für die Teilnehmer: Motivation, weiters sollte man 4km gut Laufen können!

Kosten: /

Anmeldung: bis zum **16.10.2015** bei **Nicole Kaupa**, (06766178617) oder per eMail an: Kaupa_Nicole@hotmail.com.

Weitere Informationen: Nach der Anmeldung bzw. Interessensbekundung werde ich mit allen Interessierten einen wöchentlichen Termin fixieren!

Ausrüstung: gute Laufschuhe, Hunde an der Leine willkommen

Beschränkung der Haftung: Bei sämtlichen Veranstaltungen erfolgt die Teilnahme auf der Basis als selbständige Bergsteiger. Die Unternehmungen erfolgen auf eigenes Risiko unter Leitung des Tourenleiters. Ein adäquates Maß an Umsicht wird bei jedem Teilnehmer vorausgesetzt. Der Veranstalter übernimmt daher keine Haftung bei Unglücksfällen oder sonstigen Schäden, die sich im Rahmen der Veranstaltung ergeben. Dies wird vom Teilnehmer ausdrücklich mit seiner Anmeldung bestätigt.

Nicole Kaupa