



presented by 

Businessrun bewegt

Liebe Sportlerin!
Lieber Sportler!

Das Welser Runningteam lädt ab 21. März 2018 wöchentlich jeden Mittwoch um 17.30 Uhr zum Lauftreff. Locker und entspannt laufen wir gemeinsam in den Frühling und absolvieren nebenbei spielerische Koordinations- und Lauftechnikübungen. In drei Laufgruppen (5:00 min./km, 6:30 min./km und 8:00 min./km) ist für jede/n das passende Tempo dabei. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

Das Angebot richtet sich an alle, die sich in entspannter Form sportlich betätigen wollen. Neben den Laufeinheiten gibt es auch jede Menge Information zu den Themen Trainingsplanung, Ernährung, Koordination, Krafttraining, Dehnen etc. Am Lauftreff können alle die Interesse haben, teilnehmen – natürlich auch jene, die nicht beim Businessrun starten. Für alle anderen ist es die perfekte Vorbereitung für den 8. Juni.

Die Termine

März:

21. 3. / 28. 3. (inkl. Businessrun-Start-up)

April:

4. 4. / 11. 4. / 18. 4. / 25. 4.

Mai:

2. 5. / 9. 5. / 16. 5. / 23. 5. / 30. 5.

Treffpunkt: Jeweils vor dem Welldorado Wels

Specials: Diese Experten motivieren und begleiten zu folgenden Terminen:

- 18. 4.: Sportwissenschaftler Lukas Hörschläger, BSc. (Lauf.Kompetenz.Zentrum OÖ): Trainingsplanung
- 16. 5.: Sportwissenschaftler Mag. Michael Pfoß (MediFit): Krafttraining
- 30. 5.: Ex-Laufprofi Günther Weidlinger: Laufstil

Kosten: Eine Serviceleistung des Welser Runningteams – deshalb kostenfrei

Lauftipp: Freitag, 8. Juni 2018:

9. Welser trodat trotec Businessrun presented by INTERSPORT (5-km-Lauf / 3,8-km-Nordic Walk)
Infos und Voranmeldung: www.welser-businessrun.at

Herzlichen Dank für die Weiterleitung dieser Infos in Deinem Unternehmen bzw. im Kollegen- und Freundeskreis. Wir freuen uns über Deine Teilnahme!

Mit den besten Grüßen
Hermann Kaufmann & Franz Sperrer
(Welser Runningteam)

Wir danken unseren Partnern

