



LAUFEN – ABER RICHTIG!

GEMEINSAM AKTIV IN DEN HERBST

Lauftechnik? Nur die wenigsten Laufbegeisterten beherrschen die optimale Technik. Das KSV-Lauftraining ist ein spezielles Angebot an Läuferinnen und Läufer, die ein **körpergerechtes, ökonomisches** und **gesundes Laufen** erlernen wollen – egal, ob Sie schon länger laufen oder mit diesem Kurs damit beginnen.

Unser Trainer zeigt Ihnen mit gezielten Übungen die für Sie richtige Technik, damit es sich einfach leichter und gesünder läuft.

Angebot für 7 Einheiten:

€ 30,- für Gewerkschaftsmitglieder (younion)

€ 70,- für Nicht-Mitglieder

Termine:

ab 7.9.2022 bis 19.10.2022

jeden Mittwoch von 17:30 bis 18:30 Uhr

Anmeldung bis spätestens 31.8.2022:

per E-Mail an michael.witzmann@wien.gv.at

Alle Infos unter www.ksv-wien.at/lauftraining



**REIN IN DIE LAUSCHUHE
UND RAUS AUS DEM ALLTAG!**