



# LAUFTRAINING IM FRÜHLING

## GEMEINSAM IN BEWEGUNG UND AKTIV BLEIBEN!

Wir laufen wieder gemeinsam – und zwar richtig! Nur die wenigsten Laufbegeisterten beherrschen die optimale Technik. Das KSV-Lauftraining gehört seit mittlerweile mehreren Jahren zu unserem fixen Angebot und richtet sich speziell 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. **Also, rein in die Laufschuhe und raus aus dem Alltag!**

### Angebot für 8 Einheiten:

€ 40,- für Gewerkschaftsmitglieder (younion)

€ 80,- für Nicht-Mitglieder

### Termine:

ab 3.4. bis 29.5.2024

jeden Mittwoch (außer 1. Mai) von 17:00 bis 18:00 Uhr

### Anmeldung bis spätestens 22.3.2024:

per E-Mail an [michael.witzmann@wien.gv.at](mailto:michael.witzmann@wien.gv.at)

Alle Infos unter [www.ksv-wien.at/lauftraining](http://www.ksv-wien.at/lauftraining)

