

bewegend • natürlich • freudbetont



free.runair

Outdoor - Abenteuer - Lauftraining

... für alle Laufbegeisterten ab 10 Jahren

Du bewegst dich gerne und das am liebsten in der freien Natur?
Du möchtest einen neuen Zugang zum Laufen kennenlernen und bist
offen für bewegende Abenteuer?

Dann bist du bei uns genau richtig!

...

Gemeinsam mit dir wollen wir ein vielseitiges Lauftraining starten, bei dem nicht das sture Kilometermachen im Vordergrund steht, sondern Erlebnis und Freude an der Bewegung die Grundlage bilden. Das Abenteuer in der Natur wird dabei in ein professionelles Trainingsprogramm integriert, um so auf vielfältige Weise deine persönlichen Kompetenzen zu verbessern.

...

Unsere Prinzipien:

Professionalität • Freude an der Bewegung • Naturraum
Abenteuer • Gemeinschaft • Kreativität

ASKÖ 

Was erwartet dich bei den free.runairs?

Auf dich wartet eine umfassende Bewegungsausbildung im Bereich Laufen in Kombination mit viel Action und Spaß.

Beim Erlernen bzw. Verbessern von vielseitigen Lauftechniken steht die Erlebnisorientierung im Mittelpunkt.

Der Naturraum bietet dafür eine optimale Gelegenheit ein abwechslungsreiches Trainingsangebot bereitzustellen und dadurch unserem natürlichen Ursprung wieder etwas näher zu kommen.

Deiner Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Zusätzlich werden bei unserem gemeinsamen Training neben deiner Ausdauer, Schnelligkeit und Kraft auch deine Lachmuskeln gestärkt. (:

Unsere Programmpunkte

Crosslauf • Schnitzeljagd • Urbanrun • Hindernislauf

Orientierungslauf • vielseitige Laufspiele • Hürdenlauf • Sprints

... und vieles mehr

Jede Laufeinheit startet mit einem professionellen Aufwärmen und wird mit einem gemeinsamen Cooldown abgerundet.

www.asv-salzburg.at

Wir treffen uns immer donnerstags von 17:00 bis 18:30 Uhr

beim ASV Sportplatz

Plainstraße 123, 5020 Salzburg

(Trainingsstart ist am 4. Oktober 2018)