

Walk- und Lauftraining für Frauen



ASKÖ 

ORT

In 9 Gemeinden im ganzen Burgenland

FÜR

Frauen ab 14 Jahren, die sich gern an der frischen Luft bewegen und sich was Gutes tun wollen

WANN

3 Einheiten in der KW 11, 12 und 14

***Bewegungszeit: ab 16:00Uhr
Einmal die Woche an einem fixen Tag***

Anmeldung unbedingt vorher online erforderlich - über QR Code bequem am Smartphone scannen oder unter:



<https://www.askoe-burgenland.at/de/einzeltraining-erwachsene>

Einzeltraining

Die 30-minütige Trainingseinheit im „1:1“-Trainingsmodus umfasst ein sportartspezifisches Aufwärmen, eine Walking/Laufeinheit und kurzes Stretching danach. Anfängerinnen und Wiedereinsteigerinnen sind herzlich willkommen!

Als passenden Abschluss des Einzeltrainings empfehlen wir die Teilnahme am virtuellen Frauenlauf in Kooperation mit der **Frauen SPÖ** und der **ASKÖ** vom 09.-11.04.2021



KOSTEN

Das Training wird von der ASKÖ Burgenland als Serviceleistung kostenlos angeboten

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmeldung unbedingt online erforderlich

vorbehaltlich Änderungen der COVID19-Verordnungen und Auflagen

Für Rückfragen

kristin.haider-maurer@askoe-burgenland.at

0664 888 710 99 (Kristin Haider-Maurer)

ZVR-Zahl: 223395185