

The Rocking Community

Datum: am 12.09.2019 um 18:30-19:30

Titel: Laufen im Prater

Liebe Lauf-FreundInnen,

Das Laufen in der Gruppe findet bis Dezember wieder mit der Lauftrainerin Mariella Schmid statt. Sie begleitet uns nicht nur beim Laufen sondern hat auch tolle Dehnungsübungen parat, die sie mit uns macht. Auf Wunsch sieht sie sich auch unseren Laufstil an und gibt Tipps, wie es vielleicht noch besser gehen könnte.

Unsere kleine, feine Laufgruppe freut sich auf weitere MitläuferInnen!

JEDE/R ist eingeladen zum Mitlaufen - also auch EinsteigerInnen! Allfällige Bedenken wegen Überforderung sind unberechtigt, denn jede/r läuft sein eigenes Tempo! Am Beginn und zum Schluss treffen wir alle wieder zusammen zum gemeinsamen Quatschen und Stretchen mit Anleitung.

Mach mit und entdecke deine Laufleidenschaft (wieder)!

Bei angesagtem Schlechtwetter wie heftigem Gewitter und Starkregen sprechen wir uns kurz vorher ab - ein wenig Regen ist durchaus erfrischend und sooo gut für die Haut :)

---