

Laufen macht glücklich!

MACHEN SIE MIT!

10.4. „Walken oder Joggen – was ist für mich das Richtige?“

19.00 Uhr

Wir stellen die Vor- und Nachteile der beiden Sportarten vor und geben praktische Tipps für einen erfolgreichen Frauenlauf. Bei der abschließenden Podiumsdiskussion, moderiert von Katja Mayer, stehen Sportwissenschaftler für Fragen zur Verfügung.

Ort: Hessingpark-Clinic, Hessingstr. 17, Eintritt frei.

ab 8.5.

Nordic Walking-Kurs für Neueinsteiger

19.30 Uhr

8.5., 15.5., 22.5., 29.5. und 5.6., 5 Termine jeweils 60 min. Thomas Schneider, Dipl.-Sportwissenschaftler und INWA-Mastertrainer Nordic Walking, zeigt in diesem Kurs die grundlegenden Techniken des Nordic Walking. Weitere Inhalte sind: Kraft- und Koordinationstraining, Stretching und natürlich gemeinsames Herz-Kreislauftraining in der Gruppe. Nordic Walking-Stöcke werden nicht gestellt. Auf maximal 15 Teilnehmer/innen begrenzt. Anmeldung (ab 11.4.) erforderlich.

Kursgebühr: 49.90 Euro

Treffpunkt: Hessingpark-Clinic Therapie und Training, Kurs entlang der Wertach

6.6.

Generalprobe zum 3. swa Frauenlauf

19.00 Uhr

Noch 4 Wochen bis zum Frauenlauf... Bei der Generalprobe kann die Strecke im Detail besichtigt und zusammen mit unseren Laufexperten eine optimale Streckeneinteilung bestimmt werden. Gemeinsame Aufwärmübungen und Lauftipps runden den „Testlauf“ ab. Eine Anmeldung ist bis 3. Juni erforderlich unter redaktion@hessingpark-clinic.de

Treffpunkt: Schießstättenstraße 19

(an der Wertach-Brücke, nahe Rosenaustadion)

6.7.

3. swa Frauenlauf, Rosenaustadion

16.00 Uhr

Handtaschen-Zielwerfen im PINK VILLAGE – Einfach vorbeikommen, mitmachen und Spaß haben! Die besten Werferinnen werden mit tollen Sofortpreisen belohnt.

MEHR ZUM FRAUENLAUF UNTER:

SWA-FRAUENLAUF-AUGSBURG.DE

Hessingpark-Clinic GmbH
Therapie und Training
Wellenburger Straße 15
86199 Augsburg

Telefon: 0821 909 9116
Fax: 0821 909 93 9116
physio.hpc@hessingpark-clinic.de
www.hpc-therapie-training.de