



# Einladung

Für alle Frischluftbegeisterten zum Outdoorbewegungstreff, um unsere Fitness zu steigern und Spaß an der gemeinsamen Bewegung.

Treffpunkt ab dem 12.09.2023 um 19:00 Uhr am Dorfplatz in Übersaxen „immer Dienstag“.

Ziel von unserem Treffen ist es, bei unserem Grundlagentraining in der Gruppe noch weitere Reserven frei zu setzen, durch die Verbesserung der individuellen Lauftechnik, Mobilisation, Lauf-ABC wechselnde Trainingsmethoden bis hin zu kurzen Tempoläufen.

Trainerin:       Manuela Türtscher  
Dauer:            10 Abende  
Kosten:           50€

Anmeldung bis spätestens 10.09.2023 bei Judith Lorenzi 0650/3745846 oder [judith.lorenzi@aon.at](mailto:judith.lorenzi@aon.at).

**Auf dein Kommen freut sich der Freizeit und Erholungsverein Übersaxen.**

