

Einladung zum Workshop „Gehsport“

Samstag 24. und Sonntag 25. November 2018

Eingeladen sind alle Gehsportinteressierten des BLV!

Zeitplan:

Samstag:

Bis 10:00 Uhr: Anreise zum Stützpunkt "Kärnerwirt", 2763 Muggendorf, Thal 1

10.00 Uhr: Begrüßung und Detailinformationen sowie erste Einheit

12.00 Uhr: Mittagpause

13.00 Uhr: kurze Regelkunde „Gehen“

15.00 Uhr: Stabilitätstraining für besonders belastete Körpersektionen

19.00 Uhr: Circuit Training zum Kräftigen des Körpers

Sonntag:

10.00 Uhr: Gymnastik und spezielle Übungen zum Aufwärmen für Sportart „Gehen“

13.00 Uhr: Berggehen zum Kaiserschmarrn (Einladung) nach dem Essen Feedback

Als Referenten werden Frau MMas Andrea Kovacs; Dr. Reinhard Klapper und Dr. Iljia Popov zur Verfügung stehen.

Organisation durch das BLV-Gehsportreferent Franz Dwornikowitsch und mit der Unterstützung des TLZ Donnerskirchen.

Unkostenbeitrag: € 10,-- für Turnsaalbenützung

Zimmer können im geringen Ausmaß organisiert werden (vor Ort)

Meldeschluss: 21.11.2018 beim Gehsportreferenten des BLV Franz Dwornikowitsch, Tel. 0676/4812943, Mail: Franz.Dwornikowitsch@chello.at

