

WINTERLAUFTRAINING /LAUFSCHULUNG

mit Reinhard Kiefer

November /Sonntag 09.11.2025, 16.11.2025, 23.11.2025 und 30.11.2025

Dezember/ Sonntag 07.12.2025, 14.12.2025,

Jänner/Sonntag 04.01.2026, 11.01.2026, 25.01.2026

Februar/Sonntag 01.02.2026, 08.02.2026, 15.02.2026 und 22.02.2026

März/Sonntag 01.03.2026, 08.03.2026, 15.03.2026, 22.03.2026 und
29.03.2026

jeweils in der Zeit von 10:00 – 11:30 Uhr

Weitere Infos werden über die

Whats App Gruppe SWIM und Triathlon der Tri Runners Baden kommuniziert

Kosten: Kosten je Teilnehmer € 10,00 (nur für Vereinsmitglieder Tri Runners Baden)
€ 20,00 (nicht Vereinsmitglieder)

Trainiert wird Indoor in der Turnhalle der PTS Baden, (Hildegardgasse 8, 2500 Baden). Geeignet ist dieses Training für alle, die ihre Technik verbessern wollen, ökonomischer und effizienter laufen wollen.

Wir schulen die kraftmäßigen Voraussetzungen, die Beweglichkeit und die (allg. und spezifische) Koordination. Pünktliches Erscheinen ist wichtig – da dann kein offener Zugang zum Turnsaal sein wird.

Fallweise kann das Training auch outdoor stattfinden -Infos über WhatsApp Gruppen Trirunners Baden