

## Fitness-Basis-Einheiten sowohl für Laufeinsteiger als auch zur Optimierung des Laufstils

Termine 2015: siehe Terminkalender unter [www.pbc-consulting.at](http://www.pbc-consulting.at) und Facebook @ PBC – Business Consulting

## ***„FRIDAY SESSION - BASIC“***

### Beschreibung:

- Gezieltes, effizientes Krafttraining in 15min
- Lauftechnik und verschiedenste Trainingsmethoden
- Mobilisierungs- & Regenerationsübungen
- Motivations- und Ernährungstipps
- 2 Trainer für verschiedene Leistungsniveaus bzw. Pärchen

### Ziel:

- Richtiges Einsteigen ins Laufen bzw. Laufstiloptimierung
- Vorbereitung für World Run am 8. Mai 2016 in St. Pölten  
*,[www.wingsforlifeworldrun.com](http://www.wingsforlifeworldrun.com)‘...eine einzigartige Veranstaltung*
- Laufen als Werkzeug für Gesundheit, Ausgeglichenheit & Erfolg

Dauer: 120 - 180 min.

Kosten: € 15,-/Einheit oder € 120,- für den 10erBlock

### Anmeldung oder Fragen an:

Richard Haimberger, PBC Consulting  
richard.haimberger@pbc-consulting.at  
0676/7734578

Eva Haimberger, Einfach Voll Aktiv  
eva@einfach-voll-aktiv.at  
0676/7033200