

run & walk 2006 / Lauf- und Nordic Walking Kompetenzzentrum Igls-Lans

wöchentliches Betreuungsprogramm vom 12.6.2006 – 7.9.2006:

mit Club Innsbruck Card ohne Anmeldung – gratis

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
		10:00 – ca. 11:00		
		dehnen-kräftigen-mobilisieren		
17:00 – ca. 18:00	17:00 – ca. 18:30		17:00 – ca. 18:00	17:00 – ca. 18:30
<i>Nordic Walking</i>	Lauftreff für Einsteiger		<i>Nordic Walking</i>	Fit Parcour Betreuung

Treffpunkt: Haus des Gastes bzw. Ausgangspunkt Kneippanlage

ausgebildete Trainer aus dem Trainerpool von **andreas tomaselli / partner in sports, health + tourism**

Beratung und Diagnostik auf Anfrage:

- Leistungsdiagnostik auf der 400m - Laufbahn in Innsbruck oder Hall
- Videoanalysen zur Lauf- und Nordic Walking-Stiloptimierung
- Trainingsberatung und Trainingsplanerstellung
- Materialberatung (vor allem Laufschuhberatung)

weitere Infos unter: **0650-5421788**


andreas tomaselli
partner in sports, health + tourism

