



Wellness-Aktiv



B-L-Austria

[www.b-l-austria.at](http://www.b-l-austria.at)

# Infoblatt Laufen

Wellness-aktiv, B-L-Austria bietet für **alle** Läufer das optimale Programm.

Vom Einstiegläufer bis zum Volksläufer gibt es verschiedene Gruppen, wobei Einsteiger ganz besonders herzlich willkommen sind, und sorgsam von vier ausgebildeten Laufleitern (ASVÖ-Zertifikate) betreut und behutsam an ihr jeweiliges Fitnessziel herangeführt werden. Vor dem Trainingsbeginn sollte, jedoch speziell bei langjähriger sportlicher Abstinenz unbedingt das **OK des Hausarztes** eingeholt werden.

Um im optimalen Bereich zu trainieren, bietet sich die Möglichkeit, mittels Laktattest und modernster Software (siehe Infoblatt HK1), sich ganz gezielt mit Trainingsplänen, auf längerfristige persönliche Ziele hinzuarbeiten.

Als weiterer wichtiger Bestandteil eines gesunden Lauftrainings werden noch Laufschule und spezielle Laufkräftigungsübungen angeboten.

Für alle Vereinsmitglieder gibt es auch ein **Bonuspunktesystem**, mit dem die Anzahl der Lauftreffteilnahmen gefördert werden, und wo die Sieger am Jahresende schöne Preise erhalten. (z.B. Gutscheine für Laufausrüstung)

Natürlich steht der Spaß an der Bewegung an erster Stelle und so besteht auch immer die Möglichkeit neue „Laufrunde“ kennen zulernen und sich individuell gemeinsam zu treffen und zum Laufen zu bewegen. Durch diese Gruppendynamik fällt es auch in der schlechteren Jahreszeit leicht, sich gemeinsam für die Bewegung zu motivieren.

Daher ist die Laufgruppe von Wellness-Aktiv für jeden äußerst interessant, egal ob jung oder alt, ob erfahrener Läufer oder Einsteiger.

Außerdem gibt es für unsere Mitglieder **Sonderkonditionen** bei ausgewählten Vertragspartnern (im Bereich Sportausrüstung) und Muskelarbeit (Studios Haiderer)

**Fixtermin:** jeden Montag (außer Feiertag), um 18:30 Uhr, bei jedem Wetter.  
Bei extremen Schlechtwetter, machen wir ein **Alternativprogramm**  
(Kräftigungsgymnastik) im Gymnastikraum

**Treffpunkt:** Vereinshaus B-L-Austria, Brunngasse 3, 3250 Wieselburg

**Leitung:** Manfred Haabs unterstützt von Waltraud Haabs, Werner Tazreiter und Karl Grimm (**zertifizierte** Laufübungsleiter).

## Der Einstieg ist jederzeit möglich