



Leichtathletik

Sommertrainings 2017

Die Trainings sind insbesondere für angehende Sportstudent/Innen, USI-Kurs Teilnehmer/Innen und Jedermannzehnkämpfer/Innen geeignet.

Durch eine gruppenspezifische Anpassung der Trainingsinhalte und eine Einteilung in Untergruppen ist das Training sowohl für **Anfänger** als auch für **Fortgeschrittene** optimal gestaltet. Es werden vor allem Schwerpunkte im Bereich Kugelstoß, Hochsprung, Hürdenlauf, sowie Sprint und Sprungkraft (5erHop) gelegt – optional werden am Ende der Einheiten spezielle Intervalle für den Mittelstreckenbereich (z.B.: 2400m Lauf) angeboten.

Ort: 1150 Wien, Auf der Schmelz 6, **USZ 1**, Außenanlage (Leichtathletikrundbahn)

1020 Wien, Meiereistraße 18, **LAZ-Leichtathletik Zentrum**

Termine: 10 Trainings über den Sommer verteilt - jeweils von **17:00-18:30**

Juli: (alle am **USZ 1**)

Di. 04.07
Do. 06.07
Di. 11.07
Di. 18.07
Do. 20.07
Di. 25.07

August: (die ersten 2 am LAZ, dann **USZ 1**)

Do. 03.08 - LAZ
Do. 10.08 - LAZ
Do. 17.08 – USZ 1
Do. 31.08 – USZ 1



Kosten: Alle Termine: **40 Euro** (10 Termine, inkl. Anmeldung)

Einzeltrainings: 5 Euro/Training + einmalige Anmeldegebühr von 10 Euro

Anmeldung: per Überweisung (40 Euro- oder 10 Euro Anmeldegebühr) bis 30.06 an:
Elisabeth Plazotta- Konto: IBAN: AT581200000906050521, BLZ 12000 (BACA),
Überweisungszweck: LA Sommerkurs- **Bitte Namen des Teilnehmers angeben!**

In *Ausnahmefällen* kann auch vor Ort in bar bezahlt werden! Bei Fragen:

longjump1@hotmail.com