

Leichtathletik

Sommertraining 2019

angehende Sportstudent/Innen
USI-Kurs Teilnehmer/innen
Jedermann-Zehnkämpfer/Innen

→ *Anfänger und Fortgeschrittene*

Disziplinen: Sprint, Hochsprung, Hürdenlauf, (Kugel)
Sprungkraft (5erHop) Kräftigungsübungen und Laufübungen

Ort/Treffpunkt: 1150 Wien, Auf der Schmelz 6, **USZ 1**, Außenanlage (hinten beim USZ2)

Juli:

Di 02.07.
Di 09.07.
Fr 12.07.
Do 25.07.
Di 30.07.

jeweils von
17:00 – 18:30

August:

Do 08.08.
Di 13.08.
Mi 14.08.
Di 27.08.
Do 29.08.

Kosten: Alle Termine: **40 Euro** (10 Termine, inkl. Anmeldung)
Einzeltrainings: **5 Euro/Training + einmalige Anmeldegebühr von 10 Euro**

VOR-Anmeldung: bis 01.07 an: longjump1@hotmail.com

ACHTUNG: Bei zu wenigen Anmeldungen findet der Kurs **NICHT** statt (Absage nach erster Einheit)!!!

Bezahlung: Vor Ort in BAR und GENAU!!



Foto © PLOHE