

**Horst Kopsche**

dipl. body vitaltrainer & laufcoach  
aquatrainner & nordic walking instructor

# LAUFTREFF - IN ENZERSDORF UND SCHWADORF

**Gesundes Laufen gemeinsam in der Gruppe macht besonders Spaß  
und bedeutet mehr Lebensqualität!**

Entdecken Sie eine schonende Möglichkeit

- die persönliche Fitness zu steigern und die Ausdauer zu verbessern
- das Wohlbefinden zu steigern
- die Ausgeglichenheit und Lebenslust zu erhöhen
- das Gewicht zu senken, das Herz-Kreislauf-System zu stärken (wirkt blutdruckregulierend, senkt den Ruhepuls, ...)

Wo / Wann?	<b>Enzersdorf/Fischa, Spielplatz, Ecke Mittergasse/Gartengasse</b> jeden <b>Samstag</b> um <b>8:00 Uhr</b>
	<b>Schwadorf, Hauptplatz bei der Kirche</b> jeden <b>Freitag</b> um <b>16:00 Uhr</b>
Wer?	Für alle Laufbegeisterten und jene, die es noch werden wollen- für Anfänger und Fortgeschrittene!
Dauer / Inhalt?	Lockerer Dauerlauf bis ca. 60 Minuten- Anfänger werden langsam und sanft von Lauftreffbegleitern an die Dauer herangeführt! Mobilisation und Gehpausen ergänzen den Ausdauerlauf.
Kosten	keine
Haftungsausschluss	Für Unfälle oder Schäden an Personen und Sachen, die dem Teilnehmer oder Dritten entstehen, übernimmt weder der Veranstalter noch seine Erfüllungs- gehilfen eine Haftung, außer im Fall grober Fahrlässigkeit oder Vorsatz.
Info und Kontakt	Horst Kopsche, Enzersdorf/F. telefon: 0676 371 0 370 oder 02230 9514 email: <a href="mailto:office@metaorange.at">office@metaorange.at</a> web: <a href="http://www.metaorange.at">www.metaorange.at</a>

**Machen Sie mit - Ich freue mich, auch Sie bei uns begrüßen zu dürfen!**

**Bewegung mit allen Sinnen!**