

# Training für Klein und Groß



*Fitness für die ganze Familie*

Sei DU ein Vorbild für DEINE Kinder und

# „mach mit!“



Ihr habt Lust auf Sport-Action für die gesamte Familie? Dann seid IHR bei UNS richtig!

Wir kümmern uns nämlich nicht nur um die Bewegung der Kids, sondern bieten auch den Eltern ein individuelles Fitnessprogramm gemeinsam mit anderen Mamas und Papas.

Während sich die Kids beim polysportiven Bewegungsangebot so richtig austoben, bleibt Zeit, sich unter Anleitung eines erfahrenen Trainerteams um die Fitness der Eltern zu kümmern.

## Athletic Team Project [ATP] & Club RunAustria

Gemeinsam starten zwei Salzburger Vereine ab 24. Mai 2018 mit EUCH ein Kooperationsprojekt für mehr Gesundheit und Wohlbefinden für Salzburgs Familien. Ganz nach dem Motto „Früh übt sich wer gesund bleiben will“ trainieren Kinder und Erwachsene zur selben Zeit, am gleichen Ort in unterschiedlichen Gruppen - altersgerecht und individuell.



**RunAustria**  
run & walk for a better lifestyle



## Trainingsinhalte Kindertraining

- Action, Erlebnis und Vielseitigkeit
- Sportartenmix
- Spielerisches Erlernen & Festigen der motorischen Grundfertigkeiten
- Hineinschnuppern in die Leichtathletik

## Trainingsinhalte Erwachsenentraining

- Ganzkörpertraining
- Kraft- und Stabilisationstraining
- Verbesserung des Körpergefühls
- Koordinationstraining
- Schulung der allgemeinen Ausdauer und Fitness

## So seid Ihr dabei

- **Termin:** jeden Donnerstag ab 24. Mai 2018 **Zeit:** 16:00-18:00 Uhr  
**Ort:** ULSZ Rif - LA-Anlage
- **Anmeldung:** Mag.a Olivia Raffelsberger (office@atp-lions.com) oder einfach vorbeikommen
- **Kosten:** € 15,- pro Person für 7 Einheiten bis Schulschluss
- [www.RunAustria.at](http://www.RunAustria.at) & [www.atp-lions.com/](http://www.atp-lions.com/)