

Einladung

Der Salzburger Leichtathletikverband lädt dich zu einem interaktiven Vortragsabend zum Thema

„Gut zu(m) Fuß – Kräftigung der Fußmuskulatur und Sportschuhe im Fokus“

ein. Die Muskulatur deiner Füße muss nicht nur stark und kräftig sein, sondern sollte auch im richtigen Schuh stecken. Wir betrachten das Thema Fuß aus physiotherapeutischer und trainingspraktischer Perspektive und beantworten Fragen wie

- Welcher Schuh passt zu mir und was muss ich beim Sportschuhkauf beachten?
- Welcher Schuh passt zu welchem Trainingsreiz?
- Haben Schuhe ein Ablaufdatum?
- etc.

Wann?

Am **11. Dezember 2015 um 18:30**

Wo?

Universitäts- und Landessportzentrum Rif (Hartmannweg 4-6, 5400 Hallein)

Hörsaal im Haus Rif

Programm

18:30	Begrüßung
18:30-18:50	„Der Fuß – die Basis sportlicher Leistung“ – Lukas Reiter
18:50-19:10	„Fußmuskulatur stärken – Verletzungen vermeiden. Ideen zur Fußkräftigung in der Praxis“ – Olivia Raffelsberger
19:10-20:00	„Dein Sportschuh“ – Markus Fischer



Der Vortrag ist kostenlos – zur besseren Planung bitten wir dich um deine kurze schriftliche Anmeldung (landestrainerin@s-lv.at). Wir freuen uns auf dein Kommen!



follow us @Instagram



like us on Facebook



Team Salzburg