



**Gesundheitspark**  
Herz-Jesu Wien

Weil  
*Gesundheit*  
so nahe liegt



# Lauftraining „Plus“

ein Angebot des Gesundheitsparks

*Frühjahr 2022*

# Kommen wir gemeinsam in Bewegung!

Der Gesundheitspark Herz-Jesu Wien veranstaltet im Frühjahr ein **8-wöchiges Lauftraining** für alle, die Freude am Laufen haben oder diese in sich noch wecken möchten! Wir werden dabei die **schönsten Laufstrecken Wiens** erkunden.

Jede Laufeinheit wird **von unserem Laufcoach Ronald begleitet**, der das Lauftraining professionell aufbaut und die Teilnehmer\*innen schrittweise durch die Laufserie führt. Jede Laufeinheit umfasst – neben dem Laufen - verschiedene Aufwärm-, Kräftigungs- und Fitnessübungen sowie Lauf-Tipps vom Profi.

Als unser "Plus" bieten die Gesundheitsexpert\*innen des Gesundheitsparks ein **Angebot an unterstützenden und regenerierenden Gesundheitsleistungen**.

## Weitere inkludierte Leistungen:

- ▶ Laufshirt
- ▶ ein kostenloses Gesundheitsangebot zur Wahl (siehe nächste Seite)
- ▶ Goodie-Bag der Aeskulap Apotheke
- ▶ Salzdom-Gutschein vom Aeskulap Vitalzentrum

**Zielgruppe:** Motivierte Läufer\*innen. Egal ob du noch in „Kinder(lauf)-schuhen“ steckst oder schon fortgeschrittener bist – beim Training ist für alle etwas dabei.

**Termine:** gesamt 8 Lauftermine ab Montag, 25. April 2022, 17-18:30 Uhr

25.4. & 2.5.	Prater Hauptallee	Sportleroaase / U2 Stadion
9.5. & 16.5.	Schlosspark Schönbrunn	Eingang Schlosspark / U4 Schönbrunn
23.5. & 30.5.	Donaupark / Alte Donau	U1 Alte Donau
13.6. & 20.6.	Donaukanal/Ring Runde	Eissalon Schwedenplatz / U1/U4 Schwedenplatz

Hinweis: Vor Ort gibt es keine Möglichkeit sich umzuziehen.

**Kosten für Laufserie:** 200 € pro Teilnehmer\*in

**Gruppen:** Die Gruppengröße ist auf max. 10 Personen unter Berücksichtigung des individuellen Leistungsniveaus beschränkt, so dass alle optimal von unseren Expert\*innen profitieren.

**Hinweis zu Corona:** Das Lauftraining wird gemäß den aktuellen Corona-Regeln stattfinden – bitte 3G Nachweis mitbringen.

Bitte um **Anmeldung**  
für die Laufserie unter  
[herzjesu@gesundheitspark.at](mailto:herzjesu@gesundheitspark.at)  
mit Information zum  
individuellen Leistungsniveau  
und T-Shirt Größe  
**bis 18.4.2022**



# Zusatzangebote unserer Gesundheitspark-Partner\*innen

Ein Gesundheitsangebot ist in den Kurskosten inkludiert:



**Orthopädische Lauf- und Einlagenberatung**  
Ordination5  
Strobachgasse 4/6, 1050 Wien  
01 8907046  
office@ordination5.at



**Laufscreening**  
Top-Physio  
Landstraßer Hauptstraße 106/7,  
1030 Wien  
0681 20144052  
moshammer@top-physio.at



**Sporttherapie und Massage**  
Thera Well  
Landstraßer Hauptstraße  
139/1, 1030 Wien  
01 7105958  
office@thera-well.at



**Shiatsu**  
Arno Siegl  
Miesbachgasse 1/Top 2,  
1020 Wien  
0678 1258125  
welcome@free-flow-shiatsu.at



**Cranio Sacrale Intervention**  
Maria Waltner  
Wohlfühlraum  
Hainburger Straße 66, 1030 Wien  
0676 7022561  
office@cranio-moedling.at



**Qi Gong / Gesundheitsberatung / Gesundheitskompetenz-Stärkung**  
Gabriele Wiederkehr  
Linke Wienzeile 106/11, 1060 Wien  
0650 5118767  
info@zentrum-lebensenergie.at

**Bitte um Anmeldung für ein Gesundheitsangebot während des 8-wöchigen Lauftrainings direkt bei den Partner\*innen.**



**Laufcoach**  
Ronald Smetacek  
www.runningcoach.at

