



Ganzheitliches Training mit dem Kneipp Landesverband Vorarlberg.

KNEIPP

Sparkasse-3-Länder-Marathon

LAUFTREFF HOHENEMS Top Platzierungen in den Altersklassen für den Lauftreff Hohenems Am Sonntag, den 6.10.2019 fand wieder der jährlich beliebte Sparkasse 3-Länder-Marathon stand. Eine kleine motivierte Delegation des Lauftreff Hohenems stand ebenfalls wieder am Start. Das Laufwetter war perfekt, die Stimmung ausgeglichen und die Ergebnisse können sich sehen lassen. Nicht nur das neue Bestzeiten erzielt wurden, es konnten auch Top-Platzierungen in der Altersklasse erreicht werden. Gute Erholung an die flinken Beine

Ganzheitliches Training in der VS Wallenmahd

KNEIPP LANDESVERBAND Am 5.10.2019 fand in der VS Wallenmahd in Dornbirn der Bewegungsworkshop „Ganzheitliches Training mit neurozentriertem Ansatz mit Florian Küng, der Diplomtrainer Athletik, Fitness & Koordination ist, statt. Es ging in diesem Workshop um Kontrolle der Gelenke und den Körper, Sicherheit in der Bewegung. Eine gut ausgebildete Körperwahrnehmung hat ein vermindertes Verletzungsrisiko zur Folge.

An der Fortbildung nahmen 21 Kneipp ÜbungsleiterInnen



Team perpedales startet Wandersaison auf dem Bödele.

TEAM PERPEDALES

teil. Sie sind speziell ausgebildet und können somit eine Bewegungsgruppe im Bereich z.B. Ganzkörper- und Wirbelsäulengymnastik, Aquafitness, Anti Osteoporose Training, Im Gleichgewicht bleiben - Sturzprävention, Nordic Walking, Kraft-Ausdauer-Training Outdoor etc. leiten.

Jährlich werden zwei Aus- bzw. Weiterbildungen vom Kneipp Landesverband Vorarlberg für die ÜbungsleiterInnen ange-

boten. Die TrainerInnen sind bestens ausgebildet und erhalten bei regelmäßiger Teilnahme das Qualitätssiegel der Sportunion für ihre Bewegungsstunden. Es gibt 40 Kneipp Aktiv Clubs in Vorarlberg, informieren Sie sich bei Interesse mit Email an: info@kneipp-vorarlberg.at oder auf www.kneipp-vorarlberg.at

Radsaison offiziell beendet, die Wandersaison beginnt!

RADTEAM PERPEDALES Auch wenn im Goldenen Oktober sicher noch der eine oder andere Radtag für den Freundeskreis perpedales möglich ist, so wurde die heurige Saison doch schon jetzt offiziell beendet.

Dafür gibt es nun wieder, meistens am Montag, wenn Gutwetter herrscht, wieder jeweils eine interessante Wanderung. Am 8. Oktober war Start in Dornbirn zur Wanderung auf das vielgeliebte Bödele. In der „Breggenzer Hütte“ wurde ausgiebig Rast gemacht. Der Schlusspunkt wurde in der „Dornbirner Hütte“ gesetzt. Hans Jörg Maurer war wie immer unser Guide und machte seine Sache großartig! Info: Helga Wüstner / +43 676-756 9 620 / www.perpedales.at

ERGEBNISSE

IMMOAGENTUR-VIERTELMARATHON

FRAUEN:

22. Karin Plachy
50:44 Min. (2. AK)
326. Sonja Prosegger
1:08:42 Std. (47. AK)

MÄNNER:

23. Werner Charec
42:44 Min. (2. AK)
215. Gerd Bösch
55:06 Min. (35. AK)

SKINFIT-HALBMARATHON

FRAUEN:

5. Kathrin Schichtl
1:28:29 Std. (3. AK)
360. Kristýna Bischofberger
2:01:33 Std. (46. AK)
592. Christine Herrmann
2:14:05 Std. (78. AK)

MÄNNER:

100. Bernhard Serbinek
1:31:16 Std. (10. AK)
152. Thomas Eibl
1:33:53 Std. (25. AK)



Bereit und top motiviert am Start!

LAUFTREFF HOHENEMS