

HOW TO TRAIL 2022

Trailrunning Workshop für AnfängerInnen

Für Jugendliche und Erwachsene!

Beim Trailrunning läuft man abseits asphaltierter Wege quer durch die Natur. Egal ob die kleinen, verwurzelten Wege im nächstgelegenen Wald oder

Anspruchsvolle Single Trails im alpinen Gelände – Trailrunning boomt!

Du möchtest lernen, was man bei dieser besonderen Art des Laufens beachten muss und mit einem Naturerlebnis in dein Wochenende starten?

Dann sei bei unserem 8 Wochen Workshop dabei – wir starten gemeinsam mit den Basics des Trailrunnings, beantworten deine Fragen zur Lauftechnik und werden am Ende des Kurses gemeinsam abwechslungsreiche Strecken erkunden!

Zeit	Wöchentlich, immer donnerstags 18:30 bis 20:00 Uhr Start: 12. Mai 2022 (8 Einheiten)
Ort	1. Treffpunkt: Tartanplatz Sistrans / 12. Mai 2022, 18:30 Uhr
Trainerin	Maren Schmoock (staatl. Geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin)
Gruppe	Mind. 8, max. 25 Teilnehmer/innen
Kosten	40 EUR
Anmeldung	Per E-Mail an running@sv-sistrans.at bis 05. Mai 2022

Wir freuen uns auf alle lauf-motivierten TeilnehmerInnen und eine nette gemeinsame Zeit.

Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Unfälle der Teilnehmer/innen oder Schäden gegenüber dritten Personen.