



## LAUFTRAINING 2022

Das Lauftraining richtet sich an alle Laufbegeisterten, von Anfänger bis Fortgeschritten.

Es eignet sich perfekt zur Vorbereitung für den Teufelsmühlenlauf Anfang Juni oder auch einfach für einen guten Start in die persönliche Laufsaison 2022.

<b>Zeit</b>	6 Einheiten, jeweils Dienstag (26.4. bis 31.5.), 18 Uhr
<b>Ablauf</b>	Ca. 30min laufspezifisches Kraft- und Koordinationstraining, anschließend gemeinsame Laufrunde Dauer gesamt: ca. 1,5 Stunden
<b>Ort</b>	1. Treffpunkt: Sportplatz Rinn / 26. April 2022, 18 Uhr
<b>Abschluss</b>	Teufelsmühlenlauf am 4. Juni 2022
<b>Kursleiter</b>	Sportwissenschaftler Lipka Ole
<b>Gruppe</b>	Mind. 8, max. 25 Teilnehmer/innen
<b>Kosten</b>	30 EUR
<b>Anmeldung</b>	Per E-Mail an <a href="mailto:running@sv-sistrans.at">running@sv-sistrans.at</a> bis 20. April 2022

Wir freuen uns auf motivierte Teilnehmer/innen und eine nette gemeinsame Zeit.

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

SPORTVEREIN SISTRANS  
Martina Kofler (Obfrau)

SPORTVEREIN RINN  
Melichar Christian (Obmann)