



## LAUFTRAINING HERBST 2022

**Wir können euch im Herbst zwei Lauftrainingskurse anbieten.**

### Kurs 1: Ziele erreichen

Ab Montag, 19.09.2022, von 18:00 bis 19:30 Uhr insgesamt 8 Einheiten –  
Treffpunkt Tartanplatz VS Sistrans

- Wie werde ich schneller?
- Wie schaffe ich es, weite Distanzen zu bewältigen?
- Wie trainiere ich auf ein 5, 10 oder 21 km Lafevent?

Unser Lauftraining für Dich richtet sich genau an diese Fragen. Wir beschäftigen uns mit verschiedenen Trainingstechniken und starten gemeinsam sportlich in die neue Woche!

-----

### Kurs 2: Trailrunning

Ab Donnerstag, 22.09.2022, von 18:00 bis 19:30 Uhr insgesamt 8 Einheiten –  
Treffpunkt Tartanplatz VS Sistrans

Trendsportart Trailrunning! Wir laufen gemeinsam entlang der schönsten Trails rund um Sistrans und tauchen dabei voll in den Trailrunning Sport ein.

Die perfekte Kombination aus „flowigem“ Feierabend Lauf und wertvollen Technik-Tipps machen Dich fit für das Laufen abseits asphaltierter Straßen und Wege!

-----

Es freuen sich eure Lauftrainer Andrea Weiler und Maren Schmock

*Andrea ist 28 Jahre – läuft selbst seit 2018 – Lauftrainerin (Ausbildung Sportunion) seit 2020 – Wald-Läuferin & Naturgenießerin – größter (läuferischer) Erfolg: Finish eines 65 km Trailruns*

*Maren ist 33 Jahre – selbständige Personal Trainerin - seit 2017 im Bereich Lauftraining und Fitness Training – liebt es ihre Leidenschaft und Erfahrungen im Sport weiterzugeben und motiviert zu mehr Bewegung und einem gesünderen Leben – Größter (läuferischer) Erfolg: Straßenmarathon unter 4 Stunden, Finish eines 65 km Trailruns*

**Anmeldung bis 15.09.2022 | Kosten pro Kurs: 50 €**

Kursanmeldungen per Mail an [running@sv-sistrans.at](mailto:running@sv-sistrans.at)

>> bitte Name, Telefonnummer und Kursnummer (s.o.) angeben

Eine Mitgliedschaft beim SV Sistrans ist Voraussetzung für die Teilnahme.  
Die Kurse richten sich an Anfänger und Fortgeschrittene.