

LAUFTRAINING FRÜHJAHR 2023

Wir können euch im Frühjahr 2023 Lauftrainingskurse für Erwachsene und Kinder anbieten.

Die Lauftrainings sind auch die ideale Vorbereitung auf den Teufelsmühlenlauf, der dieses Jahr am Samstag, den 27. Mai, stattfindet.

1. Lauftraining Kinder

Spielerisch die Freude am Laufen wecken!

Laufen ist für jedes Alter geeignet, besonders bei den Jüngsten ist es wichtig, diesen Sport spielerisch und mit viel Abwechslung zu vermitteln.

Der wöchentliche Running Kids Workshop richtet sich an alle Kinder und Jugendlichen zwischen 6 und 11 Jahren, die Freude an der Bewegung haben und gemeinsam mit anderen das Laufen für sich entdecken möchten!

- **8 Einheiten:** jeweils montags 16 bis 17.30 Uhr
- **Termine:** 8./ 15./ 22. Mai, 5./ 12./ 19./ 26. Juni, 3. Juli
- **2 Kurse:** 6-8 Jahre und 9-11 Jahre
- **Treffpunkt:** Tartanplatz VS Sistrans
- **Kosten:** 35 EUR

2. Lauftraining Jugendliche & Erwachsene

Wie werde ich schneller?

Wie schaffe ich es, weite Distanzen zu bewältigen?

Wie trainiere ich auf ein 5, 10 oder 21 km Laufevent?

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

- **8 Einheiten:** jeweils montags 17:30 bis 19 Uhr
- **Termine:** 8./ 15./ 22. Mai, 5./ 12./ 19./ 26. Juni, 3. Juli
- **2 Kurse:** Jugendliche ab 12 und Erwachsene
- **Treffpunkt:** Tartanplatz VS Sistrans
- **Kosten:** 35 EUR für Jugendliche, 50 EUR für Erwachsene

Unsere Lauftrainer Andrea Weiler und Maren Schmock



Andrea ist 29 Jahre – läuft selbst seit 2018 – Lauftrainerin (Ausbildung Sportunion) seit 2020 – Wald-Läuferin & Naturgenießerin – größter (läuferischer) Erfolg: Finish eines 65 km Trailruns



Maren ist 34 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 04.05.2023

Kursanmeldungen über unsere Website unter:

<https://www.sv-sistrans.at/sportangebote/running/anmeldung-lauftraining/>

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

Wir freuen uns auf alle lauf-motivierten Kids, Jugendliche & Erwachsene 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)