

„SISTRANS LÄUFT“

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

10 gute Gründe für's Laufen

- Du hältst deinen ganzen Körper fit
- Es steigert dein Immunsystem
- Du schläfst besser
- Deine Organe werden besser durchblutet
- Es fördert deine Kreativität
- Deine Verdauung funktioniert besser
- Du verbrennst viele Kalorien
- Du brauchst wenig Ausrüstung und es ist sehr effizient
- Du beginnst dich schneller zu regenerieren
- Du findest Kontakt zu einer neuen Gruppe von Menschen

1. RUNNING4KIDS (Kinder)

Ziel:

- Spaß und Begeisterung fürs Laufen fördern
- Wecken von Vorfreude und Vorbereitung für den Vitallauf

Inhalte:

- Laufspiele
- Das Lauf-ABC
- Herantasten an die Distanz vom Vitallauf
- Viel Spaß und Begeisterung an der Bewegung

Termin: ab 8. April 24, 8 Einheiten, jeweils montags 16 bis 17 Uhr

Kosten: Kostenlos

Laufcoach: Martina Kofler

2. RUNNING4NEWBIES (Einsteiger)

Ziel:

- Lernen allgemeiner Grundkenntnisse des Laufens
- 30-40 Minuten durchlaufen können
- Bereit sein für die Teilnahme am Vitallauf

Inhalte:

- Wie finde ich die Motivation zum Laufen?
- Grundlagentraining – Der Puls im Fokus
- Dehn- und Kräftigungsübungen für deine Stabilität
- Wie fördere ich einen ökonomischen Laufstil?

Termin: ab 8. April 24, 8 Einheiten, jeweils montags 19 bis 20:30 Uhr

Kosten: kostenlos für Jugendliche, 50 EUR für Erwachsene

Laufcoaches: Harry Gruber, Christian Oberleiter

3. RUNNING4ADVANCED (Fortgeschrittene)

Ziel:

- Verbesserung der allgemeinen Fitness
- Lernen über verschiedenen Trainingsformen im Laufsport
- Optimale Vorbereitung für den Vitallauf am 15. Juni

Inhalte:

- Wie werde ich signifikant schneller?
- Praktizieren unterschiedlicher Trainingsformen
- Laufen auf unterschiedlichen Untergründen und Geländearten
- Der „Tanz mit dem Laktat“

Termin: ab 8. April 24, 8 Einheiten, jeweils montags 19 bis 20:30 Uhr

Kosten: kostenlos für Jugendliche, 50 EUR für Erwachsene

Laufcoaches: Harry Gruber, Christian Oberleiter

Eure Laufcoaches



v.l.: Harry Gruber, Martina Kofler, Christian Oberleiter

Martina Kofler, Sistrans

Ausgebildete Lauftrainerin und Gesundheits- und Fitnesstrainerin. Laufen ist für mich eine Quelle des Vergnügens. Es gibt nichts Schöneres, als sich mit jedem Schritt frei zu fühlen und die Natur zu erleben. Laufen ist ein effektiver Sport, der nicht nur meine körperliche Fitness fördert, sondern auch mein Wohlbefinden steigert.

Harry Gruber, Sistrans

Ich laufe seit ca. 20 Jahren mit Begeisterung und bin Finisher von zahlreichen Marathons und Ultramarathons. Gerne teile oder gebe ich meine Erfahrungen/Erlebnisse an interessierte Läufer weiter.

Christian Oberleiter, Sistrans

Ich bin passionierter Laufsportler und liebe es, immer wieder an meine Grenzen zu gehen. Der Laufsport ist etwas Verbindendes und daher nach ich in den vielen Jahren an zahlreichen Wettbewerben im In- und Ausland teil. Ich fühle mich sowohl beim Trailrunning, Berglaufen als auch auf Flachstrecken sehr wohl.

Anmeldung bis 04.04.2024

Kursanmeldungen über unsere Website unter:

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

Eine Mitgliedschaft beim SV Sistrans ist Voraussetzung für die Teilnahme.

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

SPORTVEREIN SISTRANS | Martina Kofler (Obfrau)