



SPORTVEREIN SISTRANS

LAUFTRAINING

für alle, die sich gerne im Freien bewegen.



Laufen, laufen, laufen... ganz nach dem ServusTV-Motto:
BEWEG DICH! Die Bewegung für mehr Bewegung.

Trail-Running, Lauf ABC, Lauftechnik, richtige Atmung, Trainingsmethoden,
Motivation für Laufevents

- **Kurs 1: Lauftraining für Kinder und Jugendliche ab der 1. NMS/Gym.**

ab **Mittwoch, 15.09.2021 bis einschließlich 13.10.2021 (1x wöchentlich)**

Ziel ist es, dass die KursteilnehmerInnen ohne Pause ca. 30 min laufen können und alle so vorzubereiten, dass sie am Teufelsmühlenlauf am Samstag, 09.10.2021 in Rinn mühelos laufen können.

Es wird je nach Teilnehmerzahl 2 Termine geben. Die Teilnehmer werden nach Alter und Können in die Gruppen eingeteilt:

1. Termin um 16:30 bis 17:30 Uhr, Treffpunkt Tartanplatz VS Sistrans
2. Termin um 17:30 bis 19:00 Uhr, Treffpunkt Tartanplatz VS Sistrans

- **Kurs 2: Lauftreff für Erwachsene**

ab **Donnerstag, 09.09.2021 bis einschließlich 14.10.2021 (1x wöchentlich) von 18:30 bis 20:00 Uhr.**

Anmeldung für alle Kurse: per mail an sv.sistrans@gmail.com
Mitzubringen ist: Sportbekleidung und Trinkflasche
Voraussetzung: SV-Sistrans Mitglied (Dieser Kurs ist für Mitglieder kostenlos)

Aktuelle Corona-Schutzmaßnahmen und Richtlinien werden durch die Anmeldung akzeptiert. <https://corona-ampel.gv.at/aktuelle-massnahmen/regionale-zusaetzliche-massnahmen/tirol/>

Es freuen sich Lauftrainerin Andrea und Trainer Hannes auf zahlreiche Läufer und eine nette gemeinsame Zeit.