



# SPORTVEREIN SISTRANS

## LAUFTREFF: TECHNIK, KRAFT UND SPASS



**Zeit:** jeweils **Donnerstag** 20.04., 27.04., 04.05., 11.05., 18.05., 01.06.2017  
**17:30 bis 19:00 Uhr**

**Ablauf:** ca. 30 Min. **laufspezifisches** Kraft- und Koordinationstraining am Tartanplatz  
anschließend gemeinsame **Laufrunde**

**Ort:** **Tartanplatz Volksschule Sistrans**

**Kursleiter:** Thomas Raitmair

**Zielgruppe:** Anfänger bis Fortgeschrittene

**Gruppe:** mindestens 5 Teilnehmer/innen, maximal 15 Teilnehmer/innen

**Kosten:** keine, offen für alle Laufbegeisterten!

**Anmeldung:** <https://goo.gl/forms/3iALvr8zdwk7oXK52>

Mit sportlichem Gruß, Thomas Raitmair (Obmann, e.h.)

[www.teufelsmuehlenlauf.at](http://www.teufelsmuehlenlauf.at) / [www.sv-sistrans.at](http://www.sv-sistrans.at)

