



# SPORTVEREIN SISTRANS

## LAUFTREFF



- Datum:** ab Montag 23.09.2019 – ca. 6 Einheiten (jeweils Montag)  
18:00 bis 19:30 Uhr
- Ablauf:** ca. 30 min. laufspezifisches Kraft- und Koordinationstraining,  
anschl. gemeinsame Laufrunde
- Ort:** 1. Treffpunkt: Tartanplatz Sistrans (Volksschule, Tigls)
- Kursleiter:** Hannes Steinmair, SV Sistrans
- Zielgruppe:** vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen
- Gruppe:** min. 8, max. 25 Teilnehmer/innen
- Kosten:** € 20,-
- Ausrüstung:** Laufschuhe, Laufbekleidung
- Anmeldung:** Nur für Sportvereinsmitglieder des SV Sistrans ab 16 Jahren  
Unter [sv.sistrans@gmail.com](mailto:sv.sistrans@gmail.com) – bitte auch um Bekanntgabe der  
Telefonnummer zwecks Info über Terminänderungen.

Wir freuen uns auf zahlreiche Läufer und eine nette gemeinsame Zeit.

Mit sportlichen Grüßen  
Thomas Raitmair, Obmann SV Sistrans