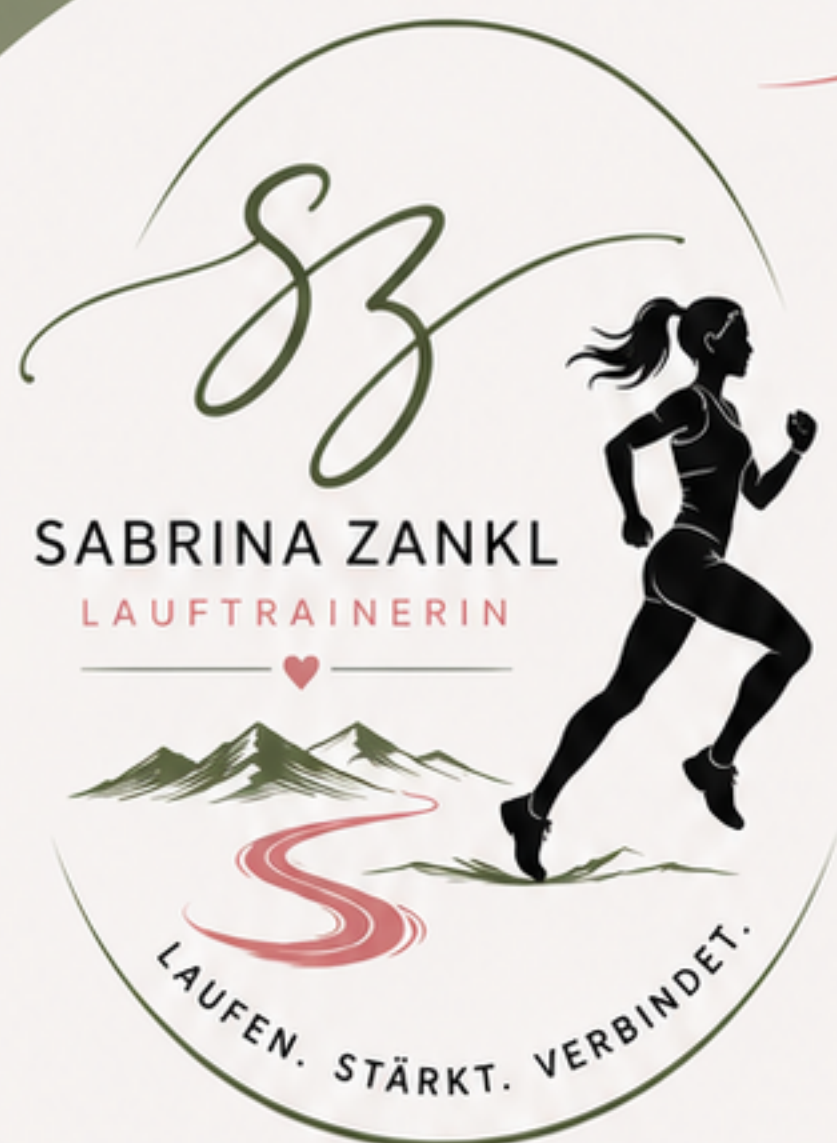




LAUFTRAINING

für Frauen

ANFÄNGER & WIEDEREINSTEIGER

DU MÖCHTEST MIT DEM LAUFEN BEGINNEN
ODER DEINE KONDITION VERBESSERN?

Gemeinsam starten wir Schritt für Schritt in deine Laufreise – ganz ohne Leistungsdruck, aber mit viel Freude, Motivation und einem Training, das speziell auf Anfänger und Wiedereinsteigerinnen abgestimmt ist.



DEIN START IN EIN NEUES ICH.

Sanftes, effektives Training für mehr Ausdauer, Fitness und Wohlbefinden.



INDIVIDUELL & MOTIVIEREND.

Angepasst an dein Tempo – mit persönlicher Betreuung und wertvollen Tipps.



GEMEINSAM STATT ALLEINE.

Motivation, Austausch und Spaß in einer wertschätzenden Frauengruppe.



DRAUSSEN IN DER NATUR.

Frische Luft, abwechslungsreiche Strecken und neue Energie tanken.



DEIN ZIEL. DEIN WEG.

Mehr Kondition, mehr Selbstvertrauen, mehr Lebensqualität.



GEMEINSAM
STARTEN.

GEMEINSAM
WACHSEN.



START

Dienstag, 1. September 2026



TRAININGSZEIT

Dienstag & Donnerstag
17:00 – 18:00 Uhr



TREFFPUNKT

Parkplatz Gailradweg
Kötschach-Mauthen



KOSTEN

30 Euro für 10 Einheiten

Ich freue mich auf dich!



ANMELDUNG & INFOS

0660/1557297

Sabrina Zankl

