



LAUFTRAINING

für Frauen 

FORTGESCHRITTENE

IHR LAUFT SCHON LÄNGER UND WOLLT
EURE PACE VERBESSERN ODER EINFACH
NUR IN DER GRUPPE LAUFEN, WEIL ES
DA LEICHTER GEHT?

Dann seid ihr hier genau richtig!



MEHR PACE. MEHR LEISTUNG.
Gezielte Intervalle und Tempoläufe
für mehr Schnelligkeit und Ausdauer.



DEIN NÄCHSTES LEVEL.
Strukturiertes Training für neue Ziele
und persönliche Bestzeiten.



GEMEINSAM STÄRKER.
Motivation, Austausch und Spaß in einer
starken Frauengruppe.



DRAUSSEN. IN DER NATUR.
Frische Luft, abwechslungsreiche Strecken
und neue Herausforderungen.



DRANBLEIBEN. WEITERKOMMEN.
Kontinuität, die sich auszahlt –
für mehr Fitness und Lebensfreude.



GEMEINSAM
SCHNELLER.
GEMEINSAM
STÄRKER.



START

Dienstag, 1. September 2026



TRAININGSZEIT

Dienstag & Donnerstag
18:00 – 19:00 Uhr



TREFFPUNKT

Parkplatz Gailradweg
Kötschach-Mauthen



KOSTEN

30 Euro für 10 Einheiten

Ich freue mich auf euch!



ANMELDUNG & INFOS

0660/1557297

Sabrina Zankl