

# „SISTRANS LÄUFT“

Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

## 1. Running4Kids

### Ziel:

- Spaß und Begeisterung fürs Laufen fördern
- Wecken von Vorfreude und Vorbereitung für den Vitallauf

### Inhalte:

- Laufspiele
- Das Lauf-ABC
- Herantasten an die Distanz vom Vitallauf
- Viel Spaß und Begeisterung an der Bewegung

**Termin:** ab 28. April 2025, 6 Einheiten  
28.04. | 05.05. | 12.05. | 19.05. | 26.05. | 02.06.  
jeweils montags 16:30 bis 17:30 Uhr

**Alter:** 6-10 Jahre

**Kosten:** 20,- EUR

**Laufcoach:** Martina Kofler



**Anmeldung erfolgt über unsere Website und das Buchungssystem**

*Yolawo, Zahlung per Kreditkarte bei Buchung.*

<https://www.sv-sistrans.at/sportangebote/running/>

Eine Mitgliedschaft beim SV Sistrans ist Voraussetzung für die Teilnahme.

## 2. Lauftreff – Gemeinsam fit bleiben!

Du möchtest deine Ausdauer verbessern, dich in der Natur bewegen oder einfach Spaß am Laufen in der Gruppe haben?

Dann bist du bei unserem „**Vitallauftreff**“ genau richtig!

Unser Lauftreff richtet sich an alle, die gerne laufen – egal ob Einsteiger oder Fortgeschrittene.

Vorteile des gemeinsamen Laufens:

- Motivation durch die Gruppe
- Verbesserung der Fitness und Ausdauer
- Tipps und Austausch mit Gleichgesinnten

Komm vorbei und lauf mit uns! Wir freuen uns auf dich.

**Termin:** ab 7. April 2025, montags 18 Uhr

**Kosten:** kostenlos

**Ansprechpartner:** Harry Gruber, Christian Oberleiter



Es ist keine explizite Anmeldung für den Lauftreff notwendig.

Wir werden den Lauftreff über Social Media und WhatsApp kommunizieren.

*Auf unserer Website findest du dazu ein Formular. Trage dich ein, wenn wir dich informieren sollen:*

<https://www.sv-sistrans.at/sportangebote/running/>

Eine Mitgliedschaft beim SV Sistrans ist Voraussetzung für die Teilnahme.

*Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung für Unfälle der Teilnehmer/innen oder Schäden gegenüber dritten Personen.*

SPORTVEREIN SISTRANS | Martina Kofler (Obfrau)