



# Lauftraining

## Herbst 2020

### Anfänger

---

Das Training wird von Sportwissenschaftlerin **Ambra Cubich** geleitet. Es dauert ca. eine Stunde und es werden ca. 6 km gelaufen.

**Wann?** Jeweils donnerstags, ab dem 20. August um 19:00 Uhr in Raas, 10 Einheiten.

### Hobbyläufer

---

Das Training wird von Sportinstructorin **Tanja Plaikner** geleitet. Es dauert ca. eine Stunde und es werden ca. 10 km gelaufen.

**Wann?** Jeweils montags, ab dem 17. August um 19:00 Uhr in Raas, 10 Einheiten.

### Ambitionierte Läufer

---

Das Training wird von **Manfred Baumgartner** geleitet. Es dauert ca. 1,5 Stunden und es werden ca. 15 km gelaufen.

**Wann?** Jeweils mittwochs, ab dem 19. August um 19:00 Uhr in Raas, 10 Einheiten.

### Anmeldung und Infos:

---

**Taschler Roman:** + 39 339 5999093

**Kosten:** 30 € pro Teilnehmer.

**Anmeldeschluss:** Freitag, 14. August (max. 15 Teilnehmer)

freizeit@asvraas.com

