

TRAIL-RUNNING-WORKSHOP FÜR EINSTEIGER*INNEN

Bereit, um mehr Bewegung in dein Leben zu bringen? Dann verpasse nicht den ultimativen Workshop für Stubaitaler*innen im Rahmen der Trailrunning WMTRC23. SEI DABEI und lerne das Trailrunning von den Besten! Am **20. Mai** hast du die Gelegenheit, professionelle Tipps und Ratschläge abzuholen.



**IDA-SOPHIE
HEGEMANN**



**ALEXANDER
HUTTER**

Treffpunkt: **meiZeit StuBay Freizeitzentrum**
Landesstraße 1, 6165 Telfes im Stubai

Termin: Samstag, 20.05.2023, 09.45 Uhr

Dauer: 3 bis 3,5 Stunden

Kosten: Workshop KOSTENLOS

Anmeldung: per E-Mail an a.gradauer@gemnova.at oder
telefonisch unter **+43 664 846 3552**

Anmeldeschluss: Dienstag, 16.05.2023, 16.00 Uhr

Wer kann teilnehmen?

Mindestalter 16 Jahre; der Workshop richtet sich besonders an Laufeinsteiger*innen; es besteht keine Mindestanforderung an Kondition und Technik

Welches Equipment wird dazu benötigt?

Laufschuhe, Sportbekleidung (abgestimmt auf die Wetterverhältnisse)

Was wird inhaltlich vermittelt?

Wir dürfen mehr über die Sportler*innen in Erfahrung bringen und lernen von ihnen, wie man sich auf Trailrunning vorbereitet. Wir beschäftigen uns mit Themen wie Technik, Materialwahl, Verletzungsprävention etc.
Im Anschluss starten wir gemeinsam vom StuBay aus in die erste Umsetzung des Trail-Runnings. Die Länge und Intensität wird an alle Teilnehmer*innen angepasst – wir lassen niemanden auf der Strecke!

Melde dich jetzt an und tauche ein in das **Trail-Running-Universum**.
Wir freuen uns auf dich!