



Lauftraining für Frauen

Die Gesunde Gemeinde Kötschach-Mauthen lädt alle laufinteressierten Frauen herzlich zu einem Lauftraining ein – für Anfängerinnen und erfahrene Läuferinnen!

In einer freundlichen Gruppe können Sie Ihre Fitness und Ausdauer verbessern, Schritt für Schritt Lauftechniken erlernen und dabei Spaß an Bewegung an der frischen Luft haben. Unter professioneller Anleitung werden außerdem Übungen zur Kraft, Koordination und Beweglichkeit integriert.



Vorteile:

- Ausdauer und Fitness steigern
- Motivation und Selbstvertrauen beim Laufen
- Austausch mit Gleichgesinnten
- Tipps zu Technik, Aufwärmen und Dehnen

Beginn:	Donnerstag, 9.04.2026, 17.00 Uhr
Ort:	Treffpunkt Radweg/Mülldeponie Parkplatz
Kursleitung:	Frau Zankl Sabrina
Kurskosten:	€ 30 pro Teilnehmerin für 10 Einheiten
Anmeldung:	im Gemeindeamt unter der Telefonnummer: 04715/8513 – 40
Mitzubringen:	Bequeme Sportkleidung, Laufschuhe und gute Laune!

Auf Ihr Kommen freut sich das Team der „Gesunden Gemeinden“ Kirchbach, Dellach und Kötschach-Mauthen!

Die Veranstaltung findet auf Initiative der „Gesunden Gemeinde“ Kötschach - Mauthen statt und wird von der Unterabteilung Gesundheitsförderung des Landes Kärnten finanziell unterstützt.