



Zentrum für sportmedizinische Leistungsdiagnostik  
und sportwissenschaftliche Trainingsberatung

# LAUFTRAINING mit Christian

UNI SPORTZENTRUM Rosenhain (USZ),  
Aigner-Rollett-Allee 11, 8010 Graz

Sa, 28.02.2026 von 9:00 – 11:00h



[www.sport-med-graz.at](http://www.sport-med-graz.at)

**Datum:** 28.02.2026

**Uhrzeit:** 9:00-11:00h

**Ort:** UNI Sportzentrum Rosenhain (USZ),  
Aigner-Rollett-Allee 11, 8010 Graz

**Zielgruppe und Ziele:**

- Fortgeschrittene SPORT-med-GRAZ ATHLET:innen
- zur Vorbereitung für diverse Laufevents,
- zur Verbesserung der Lauftechnik und konditionellen Leistungsfähigkeit.

**Inhalte:**

- Praktische Inhalte für Training und Wettkampf
- Tipps & Tricks für die Wettkampfvorbereitung
- Lauftechnische Übungen
- Sportartspezifisches Krafttraining

**Equipment:** Laufschuhe + Laufbekleidung

**Anmeldung und Fragen:**

Bitte per E-Mail an [office@sport-med.-graz.at](mailto:office@sport-med.-graz.at) oder [almer@sport-med-graz.at](mailto:almer@sport-med-graz.at).

Die Anmeldung ist bis **03.02.2026** möglich.

**KOSTEN:**  
129€  
pro Person