

LAUFTRAINING mit Christian

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

Sa, 28.02.2026 von 9:00 – 11:00h



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 oder almer@sport-med-graz.at.

Die Anmeldung ist bis **03.02.2026** möglich.

KOSTEN:
129€
pro Person