

# Einladung Herbst - Lauftreff



**Die Sportunion Strassen lädt zum wöchentlichen Lauftreff ein.**

Wer? Erwachsene, die sich für das Laufen interessieren; keine Altersgrenze, für Mitglieder der Sportunion gratis, bei Nichtmitgliedern Beitritt jederzeit möglich

Was? Aufwärmen, mobilisieren, verschiedene Laufübungen, langsame Steigerung der Laufzeit bzw. Laufstrecke, geeignet auch als Vorbereitung für die Wintersaison

Wo? Sportplatz Tassenbach mit Weg um Stausee, andere Laufstrecken

Wer? Leitung: Schett Alfred, LL-Lehrwart

Wann? 1 mal pro Woche, ca. 1 Std. pro Einheit, insgesamt 8 Einheiten (Okt., Nov.)  
Beginn: Sonntag, 1. Oktober 2023, 16.30 Uhr, Sportplatz Tassenbach

Leitung: Schett Alfred, LL-Lehrwart

**Gemeinsame Bewegung in freier Natur macht Spaß und fördert die Gesundheit!**

**Anmeldung/ Auskunft: Tel.: 0650/ 4101977 oder per sms / Whatsapp**

**SPORTUNION STRASSEN**

**SL Langlauf: Alfred Schett e.h.**

**Obm. Webhofer Hanspeter e.h.**