



AUSSCHREIBUNG LINZ AG Sport



## Lerne locker, leichtfüßig und schnell Laufen!

### Laufen kann jeder, aber einige besser!

Hast du dich jemals gefragt, wie man richtig läuft? Oder ist dir schon mal bewusst geworden, dass das Laufen bei jedem anders aussieht?

Beobachte doch mal eine Gruppe von Läufern, die an dir vorbei joggt. Du wirst sehen: Jeder läuft anders. Bei einigen sieht es locker und leichtfüßig aus, bei anderen eher schwerfällig.

### Leichtfüßiger, ökonomischer und schneller Laufen - eine Frage des (Lauf-) Stils!

Der optimale Laufstil macht dich schneller, lässt dich leichtfüßiger laufen und sorgt dafür, dass du langfristig deine Gelenke schonst und beschwerdefrei bleibst.

### Kraftvoller, beweglicher und effizienter laufen – eine Frage deiner Basis!

Gezieltes Kraft- und Beweglichkeitstraining machen dich stabiler, verbessern deine Lauftechnik und schützen dich langfristig vor Verletzungen. Mit effektiven Mobility-Übungen und sauber ausgeführtem Lauf-ABC legst du das Fundament für ökonomisches, beschwerdefreies und leistungsfähiges Laufen.

|                               |   |
|-------------------------------|---|
| <b>Treffpunkt:</b>            | Parkbad Hallenbadeingang – 14 Uhr   |
| <b>Dauer:</b>                 | 1,5 Std.  |
| <b>Zielgruppe:</b>            | vom Laufanfänger bis zum ambitionierten Läufer  |
| <b>Termine:</b>               | <b>13.02., 27.02., 13.03.</b>   |
| <b>Kosten:</b>                | werden von der LINZ AG und der Sektion Laufen und Ausdauer übernommen   |
| <b>Anmeldung:</b>             | über unsere Homepage <a href="https://www.linzag-sport.at/laufen/">https://www.linzag-sport.at/laufen/</a><br>Die Anmeldungen werden in eingehender Reihenfolge berücksichtigt! |
| <b>Max. Teilnehmeranzahl:</b> | 15 Teilnehmer   |

**LINZ AG**  
**SPORT**



## Inhalt

- 1.) Workshop 1 - Leichtfüßiger, ökonomischer und schneller Laufen - Basic
- 2.) Workshop 2 - Leichtfüßiger, ökonomischer und schneller Laufen - Fortgeschritten
- 3.) Workshop 3 - Stärker, stabiler und effizienter!

## Nach dem Workshop läufst du

- 1.) lockerer
- 2.) leichtfüßiger
- 3.) schmerzfrei
- 4.) und schneller



## Ansprechpersonen:

Fragen an Harald Grogger unter 0664/803407982  
oder Benji Weyermüller unter 0664/803407475

Jeder Teilnehmer nimmt auf eigene Gefahr teil! Die LINZ AG, sowie die LINZ AG Sport sowie deren Sektion Laufen und Ausdauer übernehmen keine Haftung über Schäden und Verletzungen jeglicher Art. Der TeilnehmerIn bestätigt, dass er bei einer Teilnahme körperlich gesund und ausreichend trainiert ist. Mit der Anmeldung bestätigt der TeilnehmerIn die Richtigkeit seiner Daten. Er willigt in eine Speicherung und Verarbeitung seiner personenbezogenen Daten ein und erklärt sich damit einverstanden, dass in diesem Zusammenhang gemachten Fotos und Filmaufnahmen ohne Vergütungsansprüche veröffentlicht oder genutzt werden können.

**Harald Grogger e.h.**

Sektionsleiter

**Benjamin Weyermüller e.h**

Sektionsleiter Stv.

**Gerald Brandstätter e.h.**

Obmann LINZ AG SPORT

**LINZ AG  
SPORT**