

## Einladung

# Lauftraining

📅 Dienstag, 21. April 2026

🕒 18:00 - 19:00 Uhr

📍 Vitaparcours, Gamprin



Möchtest du mit dem Laufen beginnen oder deine Ausdauer verbessern? Dann ist unser Laufkurs genau das Richtige für dich - jede Leistungsgruppe ist willkommen!

### **Das erwartet dich:**

- Abwechslungsreiche Trainingseinheiten
- Gesunder Mix aus Theorie und Ausdauer
- Praktische Tipps rund ums Laufen (Technik, Training, Regeneration)
- Spezifische Laufübungen
- Gute Stimmung und gegenseitige Motivation
- Frische Luft & Bewegung in der Natur
- Individuell angepasstes Lauftraining
- Kräftigungsübungen

**Leitung:** Alexandra Hasler Fitnesstrainer mit eidg. Fachausweis, Lauf- und Motivations-Trainer ([www.alex-hasler.com](http://www.alex-hasler.com))

**Termine:** 21.4./ 28.4./ 05.05./ 12.05./ 19.05./ 26.05./ 02.06./ 09.06.

**Zur Info:** Das Outdoortraining in der Grossabünt startet am 18. April 26



GAMPRIN  
BENDERN

# GAMPRI

*Wo soll's?*

**Gestalte  
Zukunft  
mit uns.**