

# LAUFSEMINAR LA-STADION RIESA



07. November 2020

---

## Laufseminar

- Theorie, optimale Lauftechnik
- Praxis, Technikübungen
- Trainerfeedback und Vorschläge zur Verbesserung eurer Lauftechnik
- Training in kleinen Gruppen (mind. 6, max. 12 Teilnehmer)
- Training auf abgesperrten Bereich
- Seminarraum

## Termin & Ort

- 07. November 2020 - 09.00 – 14.00Uhr
- Riesa, Leichtathletikstadion Pausitzer Delle

## Trainer

- Reiner Mehlhorn B-Trainer Triathlon

## Kosten

- 60,-€ bzw. 70,-€ (für Nichtmitglieder des STV)

## Anmeldung

bis zum **02.11.2020** zu richten an:

**geschaeftsstelle@triathlon-sachsen.de**

Die Teilnahmegebühr ist auf das Konto des STV unter Angabe des Verwendungszwecks „Workshop Laufseminar 07. November 2020; Name, Vorname“ zu entrichten.

## Sächsischer Triathlon Verband e.V.

**IBAN: DE 11 8306 5408 0004 2295 33**

**BIC: GENODEF1SLR**

**Skatbank**