



ÖSTERREICHISCHER<sup>®</sup>  
FRAUENLAUF



## Frauenlauftraining in Mistelbach

Kostenloses Lauftraining für alle Frauen und Mädchen

**Start „Fit in 12 Wochen“ ab 18. März (Einstieg mit Registrierung jederzeit möglich)**

**Treffpunkt:** am Parkplatz, Zum Sportzentrum 521, 2130 Mistelbach

**Wann:** jeden Samstag, 08:35 Uhr

**Für Läuferinnen,** die beim ASICS Österreichischen Frauenlauf am 04.06.2023 5km unter 30min schaffen möchten

**Trainerin:** Regina



### REGINA

Ich heiße *Regina* und wurde 1967 geboren. Ich *laufe seit 2004*. Für mich ist Laufen ein *Gefühl von Freiheit* und Energie von meiner Laufumgebung zu tanken *Seit 2010* bin ich *Trainerin*, weil Laufen mich vom Alltag und Gedanken befreit und ich dies gerne mit Gleichgesinnte teile. *Ich träume davon*, viele zufriedene Gesichter nach den Trainings zu sehen und bis ins hohe Alter zu laufen. *Mein größter Erfolg ist*, mich gesund und fit zu halten .