



**Kraft. Das Murtal**  
+43 676 4737681  
kraft@dasmurtal.at



## Das war der erste KRAFT:vital "?????????????"

„Die richtige Lauftechnik – Wie laufe ich effizient und ökonomisch“

Der erfolgreiche Trainingsauftakt für den Sparkassen Businesslauf am Red Bull Ring fand am 27. März 2025 im Sportzentrum Zeltweg statt.

Angeleitet von Sportwissenschaftlerin Marlies Hirschbeck (Coach Lizz) lernten die motivierten und sportbegeisterten Teilnehmer:innen alles wissenswerte über die Thematik der richtigen Lauftechnik um sich optimal auf den 4,3km langen Lauf vorzubereiten.

*Wir freuen uns auf die nächsten Einheit.*

