

## Gesundheitsreihe für Ärzt\*innen – Reminder: Lauftraining für Anfänger und Fortgeschrittene

Für die letzte Laufeinheit des Jahres gibt es noch Restplätze.

Das Lauftraining beginnt mit einer kurzen Aufwärmphase, bevor die gemeinsame Laufeinheit startet. Unsere Trainer\*innen geben dabei gezielte Hinweise zur Lauftechnik und teilen hilfreiche Tipps für ein gesundes und effektives Lauftraining.

### Termin Lauftraining

Für die Anmeldung bitte auf das Datum klicken. Bitte achten Sie auf kurzfristige Terminänderungen bei Schlechtwetter!

- [Dienstag, 23. September 2025](#)

**Wann:** 17.00 Uhr

**Wo:** Gelaufen wird im Augarten, der genaue Treffpunkt wird Ihnen mit der Anmeldebestätigung zugeschickt.

**Dauer:** ca. 60 Minuten