



# Laufseminar beim SC Irgertsheim

Am **12. November 2022** um **13.00 Uhr**  
im **Sportheim Irgertsheim**

Der Referent **Dennis Scholl** wird auf die Themen  
Trainingsplanung, Lauftechnik, Effizienz und Ökono-  
misierung eingehen.

Außerdem wird ein Praxisteil stattfinden.

Bei Interesse bitte bis **07. November** bei Melanie  
Liepold, 0174/3853025, melden!

Die Kosten betragen 10€. Für Vereinsmitglieder ist das Seminar **kostenlos**.