



Die Teilnehmer des Alphalauf-Seminars beim Schwarzenegger-Museum in Thal. KK

Alphalauf-Seminar bei Schwarzenegger

■ 18 Sportbegeisterte waren im Rahmen des Alphalauf-Seminars kürzlich in der Geburtsstätte von Arnold Schwarzenegger in Thal bei Graz. „Ich wusste gar nicht, dass laufen so leicht sein kann und, dass ich mich dabei wirklich entspanne“, berichtete eine Teilnehmerin. Auch mentale Stärke wird beim Alphalauf trainiert. Das nächste Seminar in Thal findet am 29. Mai um 15.30 Uhr statt.