



LEICHTATHLETIK
btv chur

~~Sollte ...~~
~~Hätte ...~~
~~Müsste ...~~
~~Könnte ...~~
~~Würde ...~~

... MACHEN!!!

Jetzt anmelden zum

RUNNING CRASH KURS !

Infos

Daten 2019

4x am Donnerstag Abend
2./ 9./ 16./ 23. Mai

Zeit

19.00-20.00 Uhr

Ort

Waldhausstall
Fürstenwald

Kosten

CHF 40.00

www.labtvtchur.ch

- ✓ verschiedene Stärkeklassen
 - ✓ gezieltes Techniktraining, auch als Vorbereitung für den Trail Run geeignet
- ✓ Tricks für die Trainingsplanung
 - ✓ fachkundige Leitung
- ✓ Tipps für eine ideale Ernährung
 - ✓ jeder Teilnehmer erhält ein funktionelles T-Shirt
- ✓ Anmeldung bis 30. April 2019: p.philipp@deep.ch