

RUNNING WORKSHOP 2021

FÜR TRAILRUNNER & LÄUFER ab Jahrgang 2006 und älter



Foto by tour@merafilm

Leitung	Jasmin & Guy Nunige, (Nunige Sports Coaching) mehr unter www.nunige.ch
Treffpunkt	Eingang Leichtathletikanlage Sportzentrum, Davos Platz
Zeit	19:00 – 20:15 Uhr
Termine	jeweils mittwochs (bei jeder Witterung) 19.05 Running mit Lauf ABC, functional Training 26.05 easy run & core Training für Läufer 02.06 Fartlek (Fahrtspiel) 09.06 Traillauf mit Techniktraining Berg- und Tallauf
Kosten	Track Club Mitglieder gratis Nichtmitglieder CHF 15.00 (Familien 25.00) pro Training
Anmeldung	online unter www.trackclub.ch