



## RUNNING WORKSHOP 2022

FÜR TRAILRUNNER & LÄUFER ab Jahrgang 2007 und älter



<b>Leitung</b>	Jasmin & Guy Nunige, (Nunige Sports & Coaching) mehr unter <a href="http://www.nunige.ch">www.nunige.ch</a>
<b>Treffpunkt</b>	Eingang Leichtathletikanlage Sportzentrum, Davos Platz
<b>Zeit</b>	19:00 – 20:15 Uhr
<b>Termine</b>	jeweils mittwochs (bei jeder Witterung) 18.05 Lauf ABC & Funktionelle Übungen 25.05 Fartlek (Fahrtspiel) 01.06 Trailrunning mit up & downhill Technik 08.06 Lauf ABC & Hügelläufe
<b>Kosten</b>	Track Club Mitglieder gratis Nichtmitglieder CHF 15.00 (Familien 25.00) pro Training
<b>Anmeldung</b>	online unter <a href="http://www.trackclub.ch">www.trackclub.ch</a>