

## Funktionelles Outdoor Training 2022 Kräftigen, Stabilisieren, Mobilisieren

High-Intensity Intervall Trainingsformen



<b>Leitung</b>	Heiner Iten, Regina & Nic Kindschi
<b>Wochentag</b>	jeweils donnerstags 09.06.-30.06. (4 Trainings)
<b>Zeit</b>	19:00 - 20.15 Uhr
<b>Termine</b>	<p>09. Juni ABC des Funktionellen Trainings Treffpunkt: Kurpark beim Spielplatz</p> <p>16. Juni Sprints und Sprünge Treffpunkt: Leichtathletikanlage Sportzentrum</p> <p>neu 27.06. <del>23. Juni</del> Back to the roots: Vita Parcours Treffpunkt: Färich, beim Rest. Chalet Velo</p> <p>30. Juni Belastung - Erholung Treffpunkt: Parkplatz am See, Weg zum Strandbad</p>
<b>Kosten</b>	<p>Mitglieder gratis</p> <p>Nichtmitglieder 10.—pro Training / 30.—ganzer Block</p>
<b>Kontakt / Infos</b>	<p><a href="mailto:info@trackclub.ch">info@trackclub.ch</a> / 078 771 28 05</p> <p>Anmeldung unter <a href="http://www.trackclub.ch">www.trackclub.ch</a></p>