



Lauftechnik und Koordination Training

für einen besseren und ökonomischen Laufstil.

Montag 28.05.2018 18:30 Leichtathletikbahn Sarnen Seefeld.

«Wir verbrauchen unnötige Energie mit Ausweichbewegungen, die nicht sein müssten. Mit einigen interessanten Übungen können wir unseren Laufstil verbessern und schneller werden.»

Anschließend Erfahrungsaustausch in einem Restaurant in Sarnen.

Anmeldung: vero@fitsport.ch

smrun Zentralschweiz