



LEICHTATHLETIK  
**btv chur**

~~Sollte ...~~  
~~Hätte ...~~  
~~Müsste ...~~  
~~Könnte ...~~  
~~Würde ...~~  
  
... MACHEN!!!

Jetzt anmelden zum

# RUNNING CRASH KURS !

## Infos

### Daten 2025

total 4 Trainings am  
Donnerstag Abend  
1./ 8./ 15. & 22. Mai

### Zeit

19.00-20.00 Uhr

### Ort

Waldhausstall  
Fürstenwald

### Kosten

CHF 40.00

### Kontakt

info@labtvchur.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 27. April 2025: [www.labtvchur.ch](http://www.labtvchur.ch)