

Effizientes Lauftraining über Mittag

Training in einer Gruppe macht doppelt Spass. In diesem Kurs lernst du viele verschiedene Trainingsformen und Varianten kennen die dein Lauftraining effizienter und abwechslungsreicher machen!

- 20 geleitete Trainings durch erfahrene Coaches
- Verschiedene Trainingsformen für eine optimale und effiziente Vorbereitung
- Techniktraining integriert in die Trainingseinheiten

Wann: Ab Donnerstag 29.10.2020 bis 08.04.2021

Treffpunkt: Zürich Bürkliplatz 12:00, Trainingsdauer: 1 Stunde, Kosten: 290.-
Dieses Seminar eignet sich für Athletinnen und Athleten aller Leistungsklassen.
Einsteigerinnen und Einsteiger sind herzlich willkommen!

Betrag zahlbar im Voraus nach Bestätigung der Anmeldung.

Anmeldung und Infos: info@philippebandi.ch

(Bei einem allfälligen Lockdown werden die nicht durchgeführten Trainings zurückerstattet)



Coaches:

Marieke Chatelain, Swiss Athletics esa

Philippe Bandi, ehemaliger Spitzenläufer, Swiss Athletics Trainer B