



Vorbereitungs-Training für Ihren Berglauf

Sind Sie ein ambitionierter Läufer oder stellen Sie sich der Herausforderung eines Berglaufes?

Nutzen Sie das Vorbereitungstraining mit unserem Partner MY sport. Sie lernen alles über die richtige Lauftechnik in hügeligem Gelände, die Ernährung während dem Wettkampf und wie Sie auch am letzten Tag noch frisch an die Startlinie gehen.

Trainingsinformationen

8. August 2018, 18.00 – 20.00 Uhr

Bahnhof Wald (ZH)

Anmeldung: per Mail an info@vituro.ch mit Vor- & Nachname und Kontaktdaten

Material: Bitte Lafschuhe mitbringen

Kosten & Voraussetzungen : Keine

Mehr Informationen finden Sie auf: vituro.ch/de/berglauf2018



EGK

Eine Initiative der
EGK-Gesundheitskasse.

www.vituro.ch

vituro
Gesundes Erleben