

Berglauf / Course de montagne mit / avec Matthias Klotz

Dienstag / mardi 07.09.2010, 18.30 - 20.00

...damit es laufend aufwärts geht!

Berglauf einfach und locker. In diesem Laufkurs lernen Sie locker und effizient am Berg zu laufen. Die Technik und Taktik für das bergauf- und runterlaufen wird Ihnen aufgezeigt.

Anforderungen: 20 Minuten joggen ohne Pause. Tempo nicht relevant.

...afin d'avancer de manière régulière !

Course de montagne, de manière simple et détendue. Durant ce cours vous apprenez à courir de manière efficace en montagne. Technique et tactique pour course de montagne, ainsi que la descente feront partie intégrante de ce cours.

Exigences : Courir 20 minutes sans pause. La vitesse n'est pas importante.

Treffpunkt / lieu CTS SA, Kasse Hallenbad / caisse piscine couverte

Kosten / prix CHF 25.- (zahlbar an der Kasse, a régler à la caisse)

