

OLV- Baselland Lauftechniktraining mit Remo (Schönenberger Laufanalysen)



Wann: Dienstag 17. März 19:00

Wo: Sportanlage Tannenbrunn Sissach Treffpunkt
vor Klubhaus bei 400m Rundbahn.

Wer: Mitglieder OLV-Baselland (ab 14 Jahre)

Ausrüstung: Laufschuhe, lange Laufhose, Shirt, Pullover
Jacke (der Witterung angepasste Kleider)

Thema: Lauftechnik, Lauf ABC, Dehnen, Kräftigen,
Verletzungen, Anatomie

(Da dieses Training auch immer wieder Theorie
enthält, dementsprechende Kleidung für diese
Blöcke mitnehmen, damit ihr euch nicht
erkältet, es findet alles draussen statt.)

Keine Anmeldung notwendig