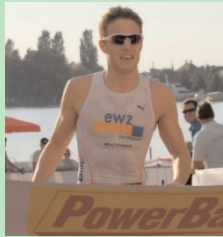


Lauftechnik – 07. Juni 2017



Lauftechniktraining

Ein perfekter Bewegungsablauf macht nicht nur schneller, sondern beugt auch Verletzungen vor. Ihr werdet von Renato einen Einblick in die Welt des Laufstils erhalten.

Leitung: Renato Balasso, Laufshop Dynamix Cham

Wann: Mi. 07. Juni 2017, 18.30-20.00 Uhr

Wo: im Herti Leichtathletikstadion Zug

Treffpunkt: beim Eingang

Anmeldung: nicht erforderlich, kostenlos

Durchführung: bei jedem Wetter



Schwimmen – 13. Juni 2017

Neoprentestschwimmen Tempo-Sport

Von 18.30-20.00 Uhr könnt ihr zwischen den beiden Schwimmtrainings die neusten Neopren testen. Anmeldung via tempo@tempo-sport.ch

Flyer Neoprentesttour2017



Wann: Di. 13. Juni 2017, von 18.30 – 20:00 Uhr

Schwimmtraining im See

In zwei gemeinsamen Schwimmtrainings erhaltet ihr Tipps und Tricks für das Schwimmen im See. Der bekannte Schwimmcoach Michael „Micky“ Tronczik wird mit euch Orientierung, Wasserschattenschwimmen, Massenstart und weitere Besonderheiten des Triathlonschwimmens intensiv üben. Die Trainings finden vor und nach dem Neopren Testschwimmen statt.

Leitung Schwimmtraining: Micky Tronczik

Wann: Di. 13. Juni 2017, von 17.30 – 18:15 Uhr
und 20:00 – 20:45 Uhr

Wo: Badeplatz im „Brüggli“ Zug

Treffpunkt: Surf- & Kiteschule beim „Brüggli“

Anmeldung: nicht erforderlich, kostenlos

Durchführung: bei jedem Wetter