



## Kostenloser Schnupper-Laufkurs

<b>Wann?</b>	Donnerstag 11. Mai und Donnerstag 18. Mai 2017, jeweils 18.30 bis ca. 20.00 Uhr
<b>Wo?</b>	Sportanlage Chrummen, Freienbach bei der 400m-Bahn
<b>Was?</b>	Warm-up, Theorie, Lauschule, Training, Varianten, Cool-down, Stretching
<b>Wer?</b>	Einsteiger und Wiedereinsteiger
<b>Kosten?</b>	gratis
<b>Anmeldung?</b>	erwünscht unter <a href="mailto:jtp@gmx.ch">jtp@gmx.ch</a>
<b>Infos?</b>	<a href="http://www.joggertraeff.ch">www.joggertraeff.ch</a>