



semover

moviment can-plascher, moviment en cuminonza

Themen:

- ✓ Trainingssteuerung/Planung, Sporternährung
 - ✓ Lauf ABC und Technikanalyse
- ✓ Laufschihtest Sport Beat (Salomon und On-Schuh)
- ✓ Tourenplanung/ Anwenden im Gelände mit Sportuhren
 - ✓ Sonntag geplante Tour in der Region



Breil/Brigels, 29/30 April 2023

Flims Dorf, 06/07 Mai 2023

SEMOVER Trailrunning Workshop + Tour 2023

JETZT ANMELDEN UNTER

info@semover.ch oder www.semover.com

Preis: ab 120.- (+ Mittagsangebot)

Jeweils

09:00 Uhr – ca. 16:30 Uhr

«Gleich wie langsam du auch läufst – Du schlägst alle, die zu Hause bleiben!»

Willst Du die Wissenschaft vom Laufsport/ Trailrunning kennenlernen?

Dann ist dieser Workshop genau das Richtige!