

Crossweekend Willisau 29./30.11.

Liebe Crossläuferinnen und Crossläufer

Ich freue mich, dass wir auch dieses Jahr wieder ein Crossweekend in Willisau durchführen können. Das Programm beinhaltet wie letztes Jahr Lauftechnik & -koordination, ein intensives Crosstraining auf der Wiese, Krafttraining in der Halle und einen Dauerlauf. Zusätzlich wird es auch dieses Jahr wieder ein Theorieinput zum Thema Ernährung, Trainingslehre, etc. geben. Das Training wird so aufgebaut, dass niemand unter- oder überfordert ist. Ich freue mich auf eure zahlreichen Anmeldungen.

Datum: 29.11. 10:00 Uhr – 30.11. 15:30 Uhr

Teilnahmeberechtigung: ab Jahrgang 2015 mit Lauferfahrung (falls Jüngere interessiert sind bitte vorgängig mit Melanie Kontakt aufnehmen)

Kosten: CHF 80.00

Bitte direkt mit der Anmeldung an Melanie twinten (076 490 82 02) oder einzahlen:

Melanie Kunz

Höhenstrasse 21, 6015 Luzern

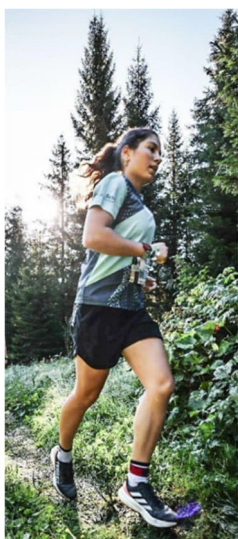
CH46 0077 8216 5443 6200 2

Unterkunft: Massenlager Hallenbad Schlossfeld Willisau

Anmeldelink: <https://forms.gle/cBv1QqN42zUfi4g8A>

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. First come first serve!

Leitungsteam:



Melanie Kunz

Bsc. Sport, Bewegung und Gesundheit

Trainerin C Mittel Langstrecken

Leiterin TV Reussbühl LA



Raphael Kunz

Leiter TV Reussbühl LA



Kasi Kunz

Leiter TV Reussbühl LA

ehemaliger Teilnehmer Cross WM

Kontakt bei Fragen:

Melanie Kunz

076 490 82 02

kunzmelanie@bluewin.ch