

Lauf-ABC-Teil 1 Trainingsanregungen für unsere Sportler*innen



Lauf-ABC Teil 1, als Warm Up oder Koordinationsübungen.

Herzlichen Dank an Ina, Arved und Familie Quabeck! Viel Spaß beim Training wünscht das BT-LA-Team!

Übungsbeschreibungen/ Anleitung, per PDF, siehe [Link](#)

BT-LA-TrimmdichLaufABC