



05.10.2026

**LAUFTRAINING
EINSTEIGER**

Morat-Fribourg Cool-down:
30' lockerer Footing nach dem
Murtenlauf mit langem
Stretchingblock zum Schluss.

**LAUFTRAINING
FORTGESCHRITTENE**

Morat-Fribourg Cool-down:
30' lockerer Footing nach dem
Murtenlauf mit langem
Stretchingblock zum Schluss.