

RENNGARTEN

INFORMATION



LAUF- UND KRAFTTRAINING DURCH BREMGARTEN

4 km langer Trail, meist der Aare entlang. 13 Posten mit verschiedenen Kraft-, Lauf- und Koordinationsübungen leiten durch den „Renngarten“.

START

Los geht's zu Posten 1 an der Chutzenstrasse.
Den Füßen folgen.

ZIEL

Dehn- und Stretchingübungen

