

multi

Integration und Sport



STADT
THUN

multipuls



Trainiere und laufe am Thuner Stadtlauf | Course d'entraînement pour le Thuner Stadtlauf |

Running exercise for the city run of Thun | Тренирај и трчај на тхунскиот градски натпревар |

Treniraj i trči na thunskom gradskom natjecanju | Тренирај и трчи на тхунској градској трци |

| Multipuls Thun şehir koşusunda koşuyor | Entrena para correr la carrera de la ciudad

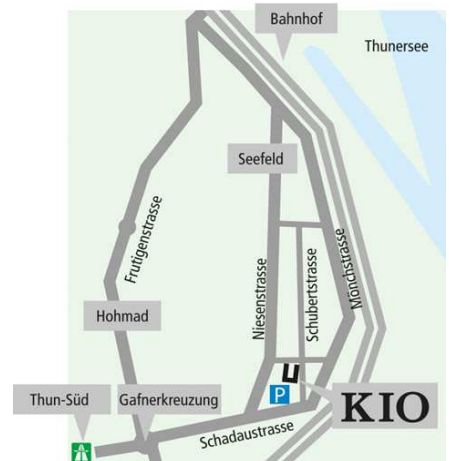
de Thun | Treina e corre na corrida da cidade de Thun | ኢብ ከተማ ቱን

ንዝግበር ንያ ተለማሚድኩም ተወዳደሩ። | tababoro iyo u orad

multipuls läuft

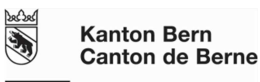
Wir trainieren gemeinsam für den **Thuner Stadtlauf**
unter der Leitung des international bekannten Marathonläufers
Tesfamariam Solomon

- Trainingsort:** KIO Kompetenzzentrum Integration Thun-Oberland, Schubertstrasse 10, 3600 Thun
- Trainingszeit:** ab 17. Mai 2016
jeden Dienstag Abend 18.00 - ca. 20.00 Uhr
- Anmeldung:** bis 17. Mai 2017 an sukses@thun.ch;
079 930 66 56 oder 033 223 50 75
- Ausrüstung:** Sportschuhe, bequeme Kleidung,
ev. Regenbekleidung



Wir starten gemeinsam als Gruppe multipuls am Thuner
Stadtlauf vom Samstag, 27. August 2016

multipuls – Integration und Sport - ein Angebot der Bildungslandschaft Thun
Fachstelle Integration, Amt für Bildung und Sport, Stadt Thun
www.thun.ch/bildungslandschaft; www.thun.ch/multipuls



Information und Beratung, Begegnung und Bildung, Projektarbeit,
Vernetzung und Zusammenarbeit, Öffentlichkeitsarbeit

Schubertstrasse 10 | 3600 Thun | 033 223 50 75 | www.thun.ch/kio | kio@thun.ch

Trainingsplan

Datum	Zeit	Thema	Trainer
17. Mai 2016	18.00	Einführung in den Laufsport Lauftraining	Tesfamariam Solomon Lukas Hofer, Barbara Monti di Sopra, Jürg Oberli KIO: Erika Bärtschi
24. Mai 2016	18.00	Lauftraining	Tesfamariam Solomon
31. Mai 2016	18.00	Gemeinsame Anmeldung für den Thuner Stadtlauf Lauftraining	Tesfamariam Solomon KIO Erika Bärtschi
07. Juni 2016	18.00	Information zu Trainingsaufbau Lauftraining	Tesfamariam Solomon
14. Juni 2016	18.00	Lauftraining	Jürg Oberli
21. Juni 2016	18.00	Lauftraining	Jürg Oberli
28. Juni 2016	18.00	Lauftraining	Jürg Oberli
05. Juli 2016	18.00	Information zu Ernährung im Sport Lauftraining	vakant
12. Juli 2016	18.00	Lauftraining	Lukas Hofer
19. Juli 2016	18.00	Lauftraining	vakant
26. Juli 2016	18.00	Lauftraining	Lukas Hofer
02. August 2016	18.00	Lauftraining	Lukas Hofer
09. August 2016	18.00	Lauftraining	Lukas Hofer Jürg Oberli
16. August 2016	18.00	Information zum Start am Thuner Stadtlauf Lauftraining	Barbara Monti di Sopra Jürg Oberli Tesfamariam Solomon
23. August 2016	18.00	Lauftraining	Lukas Hofer Tesfamariam Solomon
Samstag, 27. August 2016		Thuner Stadtlauf	ALLE



Kanton Bern
Canton de Berne



BILDUNGSLANDSCHAFT THUN
Bildungslandschaften Schweiz



Information und Beratung, Begegnung und Bildung, Projektarbeit,
Vernetzung und Zusammenarbeit, Öffentlichkeitsarbeit

Schubertstrasse 10 | 3600 Thun | 033 223 50 75 | www.thun.ch/kio | kio@thun.ch