

# Hallentraining



**Freitag** von 17:30 bis 19:00  
in der Turnhalle Sand (Doppelhalle unten).

Kraft-/Ausdauertraining  
anschliessend Unihockey

**Ganzjährig !**

**Keine Anmeldung nötig, kostenlos**

**Für Jung und Alt**

Kurzfristige Änderungen via WhatsApp-Chat 'OLG Chur'

**Auskunft:**

Adrian Puntschart

079 584 62 52

apuntschart@bluewin.ch