

# Tipps für Ihr sicheres Trailrunning



2018 - P&L - Lauftraining - Teil 10/11 - 02\_08



Weitere Tipps für sicheres  
Joggen in unserem Blog:  
[helsana.ch/lauftraining](https://helsana.ch/lauftraining)

**Helsana**  
Engagiert für das Leben.