

Neue Lauftermine!

Ab dem 1. Juni laufen wir an 3 Tagen pro Woche,

Dienstag von 19:30 - 20:30

ENDURANCE short für Jedermann

- ca. 10 Km in GAll Tempo, meist im Bürgerpark
- in kleinen Gruppen zT. Mit Vorgabe
- anschließend, von 21:00 - 21:15
Rumpfstabilitraining im Kursraum II
- Trainer: Stefan



Dienstag von 19:45 - 20:45

ENDURANCE für Anfänger und Wiedereinsteiger

- ca. 6-7 Km im Bürgerpark
- Trainerin: Ute

Donnerstag von 18:30 - 20:30

**ENDURANCE long für Jedermann,
Marathon - und Halbmarathonis**

- ca. 20 Km in GAI Tempo
- ideal als Vorbereitungsläufe im Rahmen der
Marathon - und Halbmarathonvorbereitung
- Trainer: Stefan



Donnerstag von 18:30 - 19:30

ENDURANCE für Anfänger und Wiedereinsteiger

- ca. 6-7 Km im Bürgerpark
- Trainerin: Ute

Sonntag von 10:30 - 12:00

SPEED für Fortgeschrittene

- ca. 10 -15 Km
- Intervalle, Fahrtspiele usw.
- Trainer: Stefan und Anke

