

Neu: Erweitertes Outdoor-Programm auch für Nicht-Mitglieder

Unser erweitertes Outdoor-Programm für jede Leistungsstärke bietet Ihnen und Ihren Freunden ein gemeinsames Lauferlebnis in der Gruppe.

Das neue Betreuungssystem beinhaltet folgende Trainingsmöglichkeiten für Einsteiger, mittel- oder fortgeschrittene

Läufer:

Einsteiger

- **4 Wochen Laufschule für Einsteiger**

Start: Mi., 21.01.09, 19:00 - 20:00 Uhr

- **Laufen für Einsteiger**

Mi., 09:15 - 10:30 Uhr

- **Laufen für Einsteiger „Just for Fun“**

Start: Mi., 18.02.09, 19:00 - 20:00 Uhr

Sonntags-Lauftreff (4 Laufgruppen verschiedener Leistungsstärken, auch f. „extreme Läufer“)

- **Start: So., 04.01.09, 10:00 Uhr**

60 Min. langsamer Dauerlauf für Einsteiger (9 km/h)

75 Min. Dauerlauf für Mittel- und Fortgeschrittene (10, 11 & 12 km/h)

Nordic Walking:

- **Nordic Walking für Mittel-/Fortgeschrittene**

Mi., 09:00 – 10:15 Uhr

Sa., 14:15 – 15:45 Uhr

Fortgeschrittene

- **Laufen für Mittel- & Fortgeschrittene**

Mi., 09:15 - 10:30 Uhr

- **Laufen für Mittel & Fortgeschrittene**

Mi., 19:00 - 20:00 Uhr

- **Laufen für Mittel- & Fortgeschrittene**

Fr., 17:50 Uhr - 19:00 Uhr

