

:anlauf Trainingsangebote

Tempotraining:

Für alle Läufer*innen, die gerne ein- oder mehrmals in der Woche in einer Gruppe laufen möchten und Lauftipps erhalten wollen.

Vorraussetzung ist ca. 60 min. langsames Laufen am Stück erforderlich.

Gruppenläufe:

Immer mittwochs um 19:00 Uhr, Trainingsort ist im Sommer wechselnd und im Winter in der „sieg arena“.

Es wird 60 bis 70 Minuten mit Kursleitern, durchgängig das ganze Jahr in Gruppen gelaufen.

Das Tempo wird für alle individuell angepasst. Es werden verschiedene Intervall Trainings, Koordination und Dehnen eingearbeitet.

Ab und zu nehmen wir an einem gemeinsamen Wettkampf statt. Dann wird das Training dahingehend angepasst.

Über eine WhatsApp Info werden alle jährlichen sportlichen :anlauf Vorhaben und Events, wie

Reisen Wanderungen, und Überraschungsläufe vermittelt.

Das Angebot ist kostenlos und richtet sich an alle Altersgruppen.

Kommt vorbei und probiert es!