

Outdoorfitness – Gesundes Laufen, Kräftigung und Entspannung



Trainingsplan Juni 2024

KW 22 01.06. – 02.06.2024

Samstag Gruppe 1 12km Gruppe 2 10km Gruppe 3 6-8km

KW23 03.06. – 09.06.2024

Dienstag Functional Fitness mit Johanna auf dem Tartanplatz um 18:00 Uhr
je nach Wetterlage ggf. auch um 20:05 in der Halle

Donnerstag Gruppe 1 10km Gruppe 2 9km Gruppe 3 7km

Samstag Gruppe 1 12km Gruppe 2 10km Gruppe 3 6-8km

KW 24 10.06. – 16.06.2024

Dienstag Laufschule mit Hanspeter in Gerlingen um 18:15 Uhr

Donnerstag Gruppe 1 10km Gruppe 2 9km Gruppe 3 7km

Samstag Gruppe 1 12km Gruppe2 10km Gruppe 3 6-8km

KW 25 17.06. – 23.06.2024

Dienstag Laufschule mit Hanspeter in Gerlingen um 18:15 Uhr

Donnerstag Gruppe 1 10km Gruppe 2 9km Gruppe 3 7km

Samstag Gruppe 1 12km Gruppe2 10km Gruppe 3 8km

KW 26 24.06. – 30.06.2024

Dienstag Yoga mit Simone im Vereinszentrum um 20:00 Uhr, bei gutem Wetter
um 18:00 Uhr auf dem Tartanplatz

Donnerstag Gruppe 1 10km Gruppe2 9km Gruppe 3 7km

Freitag Abschluss aktueller Kurs - Bietigheimer Fackellauf Start 22:00 Uhr
<https://fackellauf.info/>

Samstag Gruppe 1 12km Gruppe2 10km Gruppe 3 8km

Dein Betreuersteam

Hanspeter Mangold
Sabine Plangger

Johanna Friedel
Eberhard Schraivogel

Simone Tontsch
Norbert Schempp

Josef Steimle
Alex Wenzel