

Outdoorfitness – Gesundes Laufen, Kräftigung und Entspannung



Trainingsplan August 2024

KW 31 01.08. – 04.08.2024

Dienstag	Laufschule mit Hanspeter um 18:00 Uhr Tartanplatz - Bahn		
Donnerstag	Gruppe 1 10km	Gruppe 2 9km	Gruppe 3 7km
Samstag	Gruppe 1 12km	Gruppe 2 10km	Gruppe 3 6-8km

KW 32 05.08. – 11.08.2024

Dienstag	Yoga mit Simone um 18:00 Uhr auf dem Tartanplatz oder 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 33 12.08. – 18.08.2024

Dienstag	Laufschule mit Hanspeter um 18:00 Uhr Tartanplatz - Bahn		
Donnerstag	Gruppe 1 10km	Gruppe 2 9km	Gruppe 3 7km
Samstag	Gruppe 1 12km	Gruppe 2 10km	Gruppe 3 8km

KW 34 19.08. – 25.08.2024

Dienstag	Functional Fitness mit Johanna um 18:00 Uhr auf dem Tartanplatz oder in der Halle		
Donnerstag	Gruppe 1 10km	Gruppe 2 9km	Gruppe 3 7km
Samstag	Gruppe 1 12km	Gruppe 2 10km	Gruppe 3 8km

KW 35 26.08. – 31.08.2024

Dienstag	Laufschule mit Hanspeter um 18:00 Uhr Tartanplatz - Bahn		
Donnerstag	Gruppe 1 10km	Gruppe 2 9km	Gruppe 3 7km
Samstag	Gruppe 1 12km	Gruppe 2 10km	Gruppe 3 8km

Dein Betreuersteam

Hanspeter Mangold	Johanna Friedel	Simone Tontsch	Josef Steimle
Sabine Plangger	Eberhard Schraivogel	Norbert Schempp	Alex Wenzel