

Info: Outdoorfitness – Gesundes Laufen, Kräftigung und Entspannung



Trainingsplan Januar 2024

KW 1 01.01. – 07.01.2024

Dienstag Laufschule mit Eberhard in Gerlingen um 18:15 Uhr
Donnerstag Gruppe 1 10km Gruppe 2 9km Gruppe 3 7km
Samstag Gruppe 1 12km Gruppe 2 10km Gruppe 3 8km

KW 1 08.01. – 14.01.2024

Dienstag Functional Fitness mit Johanna im Vereinszentrum um 20:00 Uhr
Donnerstag Gruppe 1 10km Gruppe 2 9km Gruppe 3 7km
Samstag Gruppe 1 12km Gruppe2 10km Gruppe 3 9km

KW 3 15.01. – 21.01.2024

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 9km

KW 4 22.01. – 28.01.2024

Dienstag Yoga mit Simone im Vereinszentrum um 20:00 Uhr
Donnerstag Gruppe 1 10km Gruppe2 9km Gruppe 3 7km
Samstag Gruppe 1 12km Gruppe2 10km Gruppe 3 10km

KW 5 29.01. – 31.01.2024

Dienstag Laufschule mit Hanspeter in Gerlingen um 18:15 Uhr

Dein Betreuersteam

Hanspeter Mangold
Sabine Plangger

Johanna Friedel
Eberhard Schraivogel

Simone Tontsch
Alex Wenzel