

Info: Outdoorfitness – Gesundes Laufen, Kräftigung und Entspannung



Trainingsplan März 2024

KW 9 01.03. – 03.03.2024

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

KW 10 04.03. – 10.03.2024

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 11 11.03. – 17.03.2024

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 12 18.03. – 24.03.2024

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 13 25.03. – 31.03.2024

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

Dein Betreuersteam

Hanspeter Mangold
Sabine Plangger

Johanna Friedel
Eberhard Schraivogel

Simone Tontsch
Alex Wenzel