

Info: Outdoorfitness – Gesundes Laufen, Kräftigung und Entspannung



Trainingsplan April 2024

KW 14 **01.04. – 07.04.2024**

Dienstag	Laufschule mit Hanspeter in Gerlingen um 18:15 Uhr		
Donnerstag	Gruppe 1 10km	Gruppe 2 9km	Gruppe 3 7km
Samstag	Gruppe 1 12km	Gruppe 2 10km	Gruppe 3 6-8km

KW 15 **08.04. – 14.04.2024**

Dienstag	Functional Fitness mit Johanna auf dem Tartanplatz um 18:00 Uhr je nach Wetterlage ggf. auch um 20:05 in der Halle Start neuer Kurs		
Donnerstag	Gruppe 1 10km	Gruppe 2 9km	Gruppe 3 6km
Samstag	Gruppe 1 12km	Gruppe2 10km	Gruppe 3 6km

KW 16 **15.04. – 21.04.2024**

Dienstag	Laufschule mit Hanspeter in Gerlingen um 18:15 Uhr		
Donnerstag	Gruppe 1 10km	Gruppe 2 9km	Gruppe 3 6km
Samstag	Gruppe 1 12km	Gruppe2 10km	Gruppe 3 7km

KW 17 **22.04. – 28.04.2024**

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 6km
Samstag	Gruppe 1 12km	Gruppe2 10km	Gruppe 3 7km

KW 18 **29.04. – 30.04.2024**

Dienstag	Laufschule mit Eberhard in Gerlingen um 18:15 Uhr
----------	---

Dein Betreuersteam

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