



Termine Bahn-Training für April und Mai 2023

Meine liebe Laufgemeinschaft,

am 4. April 2023 eröffnen wir für dieses Jahr das Bahn-Training. Wir bieten bis September ein wöchentliches Trainingsangebot an, das jeweils von unseren Übungsleiterinnen bzw. Übungsleitern angeleitet wird.

Das ist ein offenes Angebot, das man nutzen kann, aber nicht muss. Alle, die ein eigenes Training absolvieren möchten, können natürlich auch ihre eigenen Runden drehen. Alle sind herzlich willkommen.

Jeweils am ersten Dienstag eines Monats wird zusätzlich das Deutsche Sportabzeichen angeboten.

Wie bisher findet das Bahn-Training jeden Dienstag von 18:00 bis 19:00 Uhr auf dem Sportplatz neben der Ahnatal-Schule Vellmar statt. Wir freuen uns, wenn die Möglichkeit zahlreich genutzt wird.

Das Angebot unserer Übungsleiterinnen und Übungsleiter für April und Mai ist nachfolgend aufgeführt. Der Plan für Juni und Juli folgt rechtzeitig.

Dienstag, den 04.04.2023 – Michael Schütze
Lauf- und Intervalltraining, Eröffnung

Dienstag, den 11.04.2023 – Alicia Engel
Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 18.04.2023 – Florian Engel
Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 25.04.2023 – Margita Fischer
Rumpfstabilitätstraining

Dienstag, den 02.05.2023 – Michael Schütze / DSA-Team
Lauf- und Intervalltraining / Deutsches Sportabzeichen

Dienstag, den 09.05.2023 – Margita Fischer
Rumpfstabilitätstraining

Dienstag, den 16.05.2023 – Alicia Engel
Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 23.05.2023 – Florian Engel
Lauf- und Intervalltraining

Dienstag, den 30.05.2023 – Alicia Engel
Lauf- und Intervalltraining

Laufgemeinschaft Vellmar