

! Neues !

DIENSTAG GRUPPEN-LAUFTRAINING

Was wir möchten

- Homogene Laufgruppen
- Motivierte Läufer
- Kommunikation untereinander

Was wir bieten

- **2 Stärkegruppen mit je einem Leiter**
- Klare Einteilung zu Beginn
- Varianten im Training zur Verbesserung der läuferischen Fähigkeiten (Intervall, Steigerungsläufe, ..)
- Nach jedem Training Kraft und Stretching

Was es dazu braucht

Einerseits.....Wertschätzung gegenüber den Leitern und Kollegen/innen:

- Ich mache das vorgesehene Programm mit
- Ich melde es dem Leiter, wenn ich das Training vorzeitig abbreche
- Ich passe mich der Gruppe an

Andererseits.....Stirnlampe im Winter

Matte oder grosses Tuch für Kraft/Stretching

Je nach Wetter trockene Kleidung für den 2. Teil

Was gibt es sonst noch Neues?

Melanie hört als Trainingsleiterin auf. (Meli, herzlichen Dank an dieser Stelle für deinen Einsatz!)

Neu als Leiter engagieren sich Barbara Lerjen, Christoph Ilg und Dani Guntern. (Ein dickes Danke auch an euch!)

Und weiterhin dabei sind Sepp, Bruno, Fränzi (Kraft/Stretching) und Ursina als Joker.

Wir freuen uns auf euch, jeden Dienstag!!! ☺

Das Leiterteam