

Unser Trainingsbetrieb

Lauftraining und Hallentraining

Jeden Dienstag Hallentraining

ab 23. Oktober 2007 bis 25. März 2008

Wann: 18.30 bis 20.00 Uhr

Wo: Turnhalle Gräfler

Wer: Alle, die aktiv über den Winter kommen wollen

Auskunft: Thomas Egger

Das ideale Training als Vorbereitung auf die Langlauf-saison oder als Wintertraining, um auf die nächste Lauf- oder Velosaison wieder bereit zu sein.

Programm

Nach dem Einlaufen zu fetziger Musik steht ein abwechslungsreicher Parcours auf dem Programm, der alle müden Muskeln stärkt und den Kreislauf ganz schön auf Touren bringt.

Nach dem Dehnen der strapazierten Muskeln bleibt dann noch Zeit für Uni-Hockey oder eine Partie Badminton. Interessiert? Also, komm vorbei und lass dich von dem abwechslungsreichen Programm überraschen. Die Trainingsleiter freuen sich auf eine rege Teilnahme.



FOTOS: THOMAS EGGER

Es lebe der Sport.



Es wird trainiert.

Jeden Freitag Lauftraining das ganze Jahr

Wann: 19.00 bis 20.00 Uhr

Wo: ab Turnhalle Breite

Auskunft: Thomas Egger

Wir treffen uns jeden Freitag um 19.00 Uhr bei der Dreifachhalle auf der Breite zum gemeinsamen Lauftraining von ca. 10 km in ca. 60 Minuten. Trainiert wird bei jedem Wetter und in jeder Jahreszeit. Also, bist du wetterfest und laufbegeistert, dann komm vorbei und lass dich von den abwechslungsreichen Lauftrouten überraschen.

