



## Es geht wieder ins Stadion - Start des Bahntrainings 2024 am 17. April

Der Frühling kommt und es wird Zeit für schnelle Runden.  
Wir starten wieder mit dem Bahntraining im Dietweg-Stadion.  
Wir können das Stadion von 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr nutzen, um 18.45 Uhr beginnt das Training. Ihr könnt euch bereits ab 18.30 Uhr warmlaufen.

Was erwartet Euch?

Neben dem eigentlichen Lauftraining stehen wieder Kräftigung, Lauf-ABC und Stretching im Trainingsplan. Das Training ist so abgestimmt, dass Läufer aller Leistungsniveaus mitmachen können. Kurze schnelle Distanzen schonen den Körper und führen gleichzeitig zu besserer Leistungsfähigkeit. Ihr könnt höheres Tempo laufen und das bei gleichem Anstrengungsempfinden.

Probiert es aus, es lohnt sich. Bei Fragen: 0173-6655206

Ich freue mich auf unser gemeinsames Training.

Viele Grüße von Joachim

