



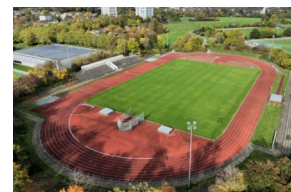
5. Reutlinger Rückwärtslauf-Challenge

Wann? Mittwoch, 05.08.2026, 19.00 Uhr

Wo? Dietweg-Stadion Reutlingen

Strecke? Eine Stadionrunde, 400 m

Wertung? Frauen / Männer und
Laufen / Walking



Warum? Rückwärtslaufen ist koordinativ anspruchsvoll und trainiert das Gehirn.

Rückwärtslaufen belastet die Knie weniger und bringt dir mehr Leistung beim normalen Laufen.

Rückwärtslaufen verbessert deine Körperhaltung und spricht deine Bauch- und Beinmuskulatur anders an.



Anmeldung über WhatsApp / Bahntraining-Gruppe oder direkt im Stadion

Das IGL-Trainerteam freut sich auf euer Kommen!

Sandra, Dani, Valentina, Joachim und Nicola.

Bei Rückfragen: Nicola Schempp T. 0163 0805290