

Laufen

Seit drei Jahren „läuft“ unsere Laufgruppe immer mit ganz viel Freude und Spaß an der gemeinsamen Bewegung.

Unser Trainer Markus Heidenreich leitet das Training sehr engagiert, abwechslungsreich und empathisch. Alle Teilnehmenden werden individuell unterstützt und in ihren Bedürfnissen gefördert. Das Ganzkörpertraining in der Halle oder auf dem Sportplatz ist sinnvoll strukturiert und bietet gezielte Übungen, die eine Verbesserung in Kraft, Beweglichkeit, Ausdauer, Koordination und Schnelligkeit bewirken. Beim Draußen-Training bilden sich nach dem gemeinsamen Aufwärmen individuelle Laufgruppen für unterschiedliche Rundstrecken. Alle, die lange gesund und beweglich bleiben möchten, kommen auf ihre Kosten. Die freudvolle gemeinsame Bewegung verbessert die Fitness und bietet Spaß in einer tollen Gemeinschaft.

Im Winterhalbjahr (nach den Herbstferien) findet unser Training freitags (17:45 bis 19:00 Uhr) in der neuen Halle in Hutzfeld statt. Spätestens nach den Osterferien beginnt wieder das Draußen-Training (17:00 bis ca. 18:00 Uhr) auf dem Sportplatz (Wöbser Straße) in Hutzfeld.

Wir freuen uns über Interessierte und Einsteiger/innen, die unser tolles Angebot ausprobieren möchten! Einfach vorbeikommen und mitmachen!

Bernd Kohlmorgen