



Leichtathletik

Long Run Team

Ab Mittwoch 13. September

Ihr habt Lust und Freude an der Bewegung? Wollt 2-3x pro Woche laufen und habt 5 bis 21km im Fokus?

Dann seid ihr bei unserem Trainingsangebot immer mittwochs von **18.00 – 19.30 Uhr im Riedstadion** genau richtig.

Wir bieten ambitionierten LäuferInnen ein gemeinsames Training an mit

- Lauf-ABC
- Mobilisation und Kräftigung für LäuferInnen
- Intervalltraining auf der Laufbahn

Wenn Du hast, bring Deine Sportuhr oder Smartwatch und eine Isomatte mit.

Eure Trainer:

Timo Laitenberger & Franz Günther

Anmeldung ab 28. August unter
<https://buchen.tsg-steinheim.de>



Kosten:

TSG Mitglieder
kostenfrei

Nichtmitglieder:
FitnessCard:
95,- €

Viel Spaß!