

Jahresaktivitäten · www.lg-deiringsen.de

Laufgruppe-Deiringsen e. V.



Willkommen bei den Profis!

Bei uns ist laufen Leidenschaft - wir machen Euch Beine!

Trainingszeiten

| Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|--|---|---|--|---|---|--|
| <p>ab 18.00 Uhr</p> <p>Hier gibt es viele Möglichkeiten: entweder Ruhetag, Familie, Garten</p> <p>Alternativ: für diejenigen die etwas für ihren Körper tun möchten: Kraft, Stabi- und Athletik Training im Lauf- u. Kraftwerk in Günne</p> | <p>18.00-20.00 Uhr</p> <p>Bahn-Lauf-Tempo-Reiz- und Athletiktraining sowie die GoRun-Laufschule, für Schüler, Jugendliche und für jede Leistungsklasse, d.h. Anfänger, Wiedereinsteiger, Fortgeschrittene</p> <p>Sportanlage im Schulzentrum am Paradieser Weg</p> | <p>ab 18.30 Uhr</p> <p>Lauftraining für den fortgeschrittenen + ambitionierten Läufer im mittleren Dauerlauf zur Verbesserung der Grundlagenausdauer. Basis: Laufvermögen mind. 75 min in 5:50 min/km. Treffpunkt in Deiringsen, Alte Dorfstr. 49. Infos und Hinweise auf der Homepage</p> | <p>18.00-20.00 Uhr</p> <p>Bahn-Lauf-Tempo-Reiz- und Athletiktraining sowie die GoRun-Laufschule, für Schüler, Jugendliche und für jede Leistungsklasse, d.h. Anfänger, Wiedereinsteiger, Fortgeschrittene.</p> <p>Sportanlage im Schulzentrum am Paradieser Weg</p> | <p>Regenerationstag</p> <p>Biken, relaxen oder den Garten auf Vordermann bringen und den Tag genießen!</p> | <p>Lauftraining für die Grundlagenausdauer</p> <p>Laufstrecken: am Möhnesee, im Naturschutzgebiet Buecke oder durch die Soester Börde</p> <p>generell nach Absprache: Uhrzeit und Treffpunkt</p> <p>Hinweise auf der Homepage: www.lg-deiringsen.de</p> | <p>10.30 Uhr</p> <p>Lauftraining für den fortgeschrittenen + ambitionierten Läufer im mittleren Dauerlauf zur Verbesserung der Grundlagenausdauer. Treffpunkte werden auf der Homepage angegeben</p> <p>Laufstrecken: am Möhnesee, im Naturschutzgebiet Buecke oder durch die Soester Börde</p> |



Jetzt ist es Zeit mit einem gesunden Lauf- und Fitnessprogramm anzufangen!

Wenn nicht jetzt wann dann??

Mittels Kooperationsvertrag arbeiten wir zusammen mit Kitas und Schulen. Unsere Trainer haben alle eine gültige Lizenz von den Verbänden: FLVW, DLV, LSB/KSB

zusätzliche Aktionen:

- GoRun-Laufschule = alljährlich 11 Monate, Abschluss mit dem Silvesterlauf
- Vorbereitung und Training für den Silvesterlauf (nach Absprache)
- Ausdauertraining für Kinder und Jugendliche bzw für Jedermann; Aufbau Kondition und Grundlagenausdauer mit Laufanalyse. (Cooper-, Conconi- u. Laktattest)
- Lauftraining für den Wiedereinsteiger sowie den erfahrenen Läufer
- Unser Möhnesee-Pokal-Lauf in Möhnesee-Günne; **Motto:** Mehr als eine Herausforderung (immer im Juni eines jeden Jahres)

Alle Infos und Termine werden auf unserer Homepage bekannt gegeben. Kostenloses Schnupper-Training ist nach Absprache möglich.

Infos und Anfragen unter: Telefon 02921 62769 · mail: schenzer@lg-deiringsen.de · www.lg-deiringsen.de