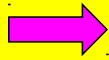


Jahresaktivitäten ° www.lg-deiringsen.de

Laufgruppe Deiringsen e.V.



Unser Alleinstellungsmerkmal: Das eigene Gym-unser Lauf- und Kraftwerk in Möhnesee-Günne. Hier kann in 7 Tagen in der Woche trainiert werden.



Trainingszeiten + Aktivitäten

Willkommen bei den Profis!

Bei uns läuft immer was - wir machen Euch Beine!

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
ab 18:00 Uhr	ab 18:00-20:00 Uhr	ab 19:00 Uhr	ab 18:00-20:00 Uhr	Regenerationstag	Lauftraining für die Grundlagenausdauer	ab 9:15
<u>Hier gibt es viele Möglichkeiten</u> Entweder Ruhetag, Familie, Garten, Regeneration. Das braucht der Läufer nach der harten Woche	Bahn-Lauf-Tempo-Reiz- und Athletiktraining sowie die GoRun-Laufschule Für Schüler, Jugendliche und für jede Leistungsklasse. Dh Anfänger, Wiedereinsteiger, Fortgeschrittene Auf der Sportanlage am Schulzentrum Paradieser Weg	Lauftraining für den Fortgeschrittenen + Ambitionierten Läufer im Mittleren Dauerlauf zur Verbesserung der Grundlagenausdauer. Basis: Laufvermögen mind. 75min in 5:50min/km. Treffpunkt in Deiringsen, Alte Dorfstr. 49. Infos und Hinweise auf der Homepage	Bahn-Lauf-Tempo-Reiz- und Athletiktraining sowie die GoRun-Laufschule Für Schüler, Jugendliche und für jede Leistungsklasse. Dh Anfänger, Wiedereinsteiger, Fortgeschrittene. Auf der Sportanlage am Schulzentrum Paradieser Weg	Biken, relaxen oder den Garten auf Vordermann bringen und den Tag genießen 	Laufstrecken: am Möhnesee, im Naturschutzgebiet Buecke oder durch die Soester Börde generell nach Absprache: Uhrzeit und Treffpunkt Infos dazu auf der Homepage www.lg-deiringsen.de	Lauftraining für den Fortgeschrittenen + Ambitionierten Läufer im Mittleren Dauerlauf zur Verbesserung der Grundlagenausdauer. Treffpunkte werden auf der Homepage angegeben Laufstrecken: am Möhnesee, im Naturschutzgebiet Buecke oder durch die Soester Börde
Alternativ: für diejenigen die etwas für ihren Körper tun möchten: Kraft, Stabi- und Athletik Training im Lauf- u. Kraftwerk in Günne		Fixe Trainingszeiten hierbei: in den Monaten: April bis Juni Oktober bis Dezember. Weiteres auf Absprache.		Zusätzliche Aktionen: Vorbereitung auf den Marathon, auch mit Trainingsplan.		

Jetzt ist es Zeit mit einem gesunden und effektiven Lauf- und Fitnessprogramm anzufangen. Wenn nicht jetzt wann dann??

Infos und Anfrage unter schenzer@lg-deiringsen.de