

Trainingsplan Januar - März 2022

Januar		
05.01.2022	Freies Training	
12.01.2022	Halle	
19.01.2022	Training mit Stefan R.	
26.01.2022	Halle	
Februar		
02.02.2022	Training mit Markus	
06.02.2022	Skitour	Details folgen
09.02.2022	HV (sofern möglich)	Details folgen
16.02.2022	Halle	
23.02.2022	Training mit Barbara	
März		
02.03.2022	Halle	
09.03.2022	Training mit Markus	
16.03.2022	Halle	
23.03.2022	Training mit Barbara	

Das Aussentraining startet jeweils um 18:45 Uhr beim Schulhaus Zentrum. Läufer und Walker wärmen sich gemeinsam auf, danach geht es getrennt weiter.

Hallentraining ist jeweils um 20:30 bis 22:00 in der oberen Halle des Schulzentrums Wyden unter der Leitung von Heidi Schäfer, Satus Turnverein.

Fragen? Bitte melde dich bei Stefan Rebsamen (078 895 32 90).