

Aktuelle Lauftreff-Informationen der TSG Schnaitheim Leichtathletik-Abteilung

Wann	Für wen geeignet?	AnsprechpartnerIn
Lauftreff Dienstag 17:15 Uhr TP Moldenberg	Für Laufbegeisterte auf jedem Niveau geeignet. Der Spaß am gemeinsamen Laufen steht im Vordergrund.	Thomas Ißler E-Mail: issler@heid-tech.de
Nordic Walking Dienstag 18:30 Uhr TP Bahnhof Schnaitheim (ab 7.10.)	Für alle, die bereits Erfahrung haben oder es mal ausprobieren möchten, gibt es ein Nordic-Walking-Treffen. Kommt vorbei um gemeinsam Spaß an der Bewegung zu haben 😊	Isabella Hermann E-Mail: walking-tsg@web.de Mobil: +49 1522 8403277
Bahntraining Donnerstag 18:00 Uhr TP Sparkassen-Sportpark HDH →ab November TP Ballspielhalle Schnaitheim!	Beim Bahntraining geht es darum, sich auf Läufe vorzubereiten, die individuelle Leistung zu verbessern und unter Betreuung von erfahrenen Trainern seine Grenzen auszutesten. Aufwärmen, Koordination und pyramidenförmiges Intervalltraining stehen hierbei auf dem Programm.	Thomas Ißler E-Mail: issler@heid-tech.de
Lauftreff Freitag 06:00 Uhr TP Mühlstraße 42, 89520 Schnaitheim	Der frühe Vogel... startet fit in den Tag! Und zwar mit einer ca. 5 km-Runde in entspanntem Tempo durch Schnaitheim. Simon läuft – und DU?	Simon Abele E-Mail: simon@famabele.de
Lauftreff Samstag 15:00 Uhr TP Moldenberg	Ambitionierte Läufer können hier mit Gleichgesinnten auf Zeit trainieren. Nach Absprache werden meist 13 - 17 km gelaufen. Für dich ist ein Schnitt von 5:30 Min./km über mindestens 10 km kein Problem? Dann bist du in diesem Training genau richtig, um dich zu steigern. Gemeinsames Aufwärmen und Dehnen gehören natürlich auch hier dazu.	Thomas Ißler E-Mail: issler@heid-tech.de
Lauftreff Sonntag 09:00 Uhr TP Moldenberg	Hier sind Lauf-Neueinsteiger herzlich willkommen! Für unsere Läufe in und um Schnaitheim -oder auch einfach nur so- laufen wir uns fit. Hier läuft niemand allein und erfahrene Trainer begleiten den Lauftreff.	Simon Abele E-Mail: simon@famabele.de