

Lauftreff 2011

Es geht wieder los beim Lauftreff des TSV Waging !

am Montag, den 18. April 2011 um 19:30 Uhr

- Jedermann kann kostenlos und ohne Anmeldung teilnehmen
- Unter Anleitung eines Gruppenleiters wird mit Gymnastikpausen eine Stunde gelaufen oder gewalkt
- Es wird keine Haftung übernommen

Treffpunkt: Parkplatz am Stadion

Zeitpunkt: jeden Montag um 19:30 Uhr(Ausnahme Feiertage)

Vom 18. April bis zum 12. September 2011

Gruppeneinteilung:

Gruppe 0: Langsames Joggen für Anfänger und weniger Trainierte
mit Hilde Krasauskeite

Gruppe 1: Langsames Laufen, bergauf gehen, Gymnastik, ca 6 km/h
Mit Rosi Mayer und Christa Heigl

Gruppe 2: Für Teilnehmer, die eine Laufbelastung in gemäßigttem
Tempo über 30 min. durchhalten, Gymnastik, ca 7 – 8 km/h.
Hans Kern, Gitti Irlacher

Gruppe 3: Gut Trainierte, die in der Lage sind 9 – 10 km/h zu laufen.
Anschließend Gymnastik, mit Xandi Gröbner

Walkinggruppe: Nordic-Walking mit Gitti Irlacher

Viel Erfolg und Viel Spaß

Hans Kern