



<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>
<p><b>18:00 Uhr</b></p> <p><b>Ausdauertraining in gemütlichem Lauftempo</b></p> <p><i>Obere Schranke Waldparkplatz Bodelschwingheim</i></p>	<p><b>17:00 Uhr</b></p> <p><b>Gymnastik für Ausdauersportler</b></p> <p>Treffpunkt: Gym 1</p>	
<p><b>19:00 Uhr</b></p> <p><b>Laufen nach Trainingsplan</b></p> <p><i>Treffpunkt: Eingang AC Sportpark</i></p>		<p><b>19:00 Uhr</b></p> <p><b>Laufen</b></p> <p>Treffpunkt: Eingang AC Sportpark</p>
<p><b>20:30 Uhr</b></p> <p><b>Stretching am Abend</b></p> <p><i>Treffpunkt: Hector Saal</i></p>		

An Feiertagen entfällt das Training in der Laufsportabteilung.

Walking- und Nordic Walking Technik-Kurse für Einsteiger auf Anfrage über die AC-Geschäftsstelle (Tel. 0 62 01 / 2 59 05 - 0)

Fitness-Walkingkurse ganzjährig - Zeiten auf Anfrage