



Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
18:00 Uhr Ausdauertraining in gemütlichem Lauftempo <i>Obere Schranke</i> <i>Waldparkplatz Bodelschwingheim</i>	17:00 Uhr Gymnastik für Ausdauersportler <i>Treffpunkt: Gym 1</i>	18:00 Uhr Power Nordic Walking <i>Viernheim West</i> <i>Minigolfplatz</i>
19:00 Uhr Laufen nach Trainingsplan <i>Treffpunkt: Eingang AC</i>	18:00 Uhr Walking und Nordic Walking für Alle <i>Obere Schranke</i> <i>Waldparkplatz Bodelschwingheim</i>	19:00Uhr Laufen <i>Treffpunkt: Eingang AC</i> 19:15 Uhr <i>untere Schranke Bodelschwingheim</i>
20:30 Uhr Stretching am Abend <i>Treffpunkt: Kinderland</i>		

An Feiertagen entfällt das Training in der Laufsportabteilung.

Walking- und Nordic Walking Technik-Kurse für Einsteiger auf Anfrage über die AC-Geschäftsstelle (Tel. 25 90 50)

Fitness-Walkingkurse ganzjährig - Zeiten auf Anfrage