



Dienstag	Mittwoch	Donnerstag
<p>18:00 Uhr</p> <p>Ausdauertraining in gemütlichem Lauftempo</p> <p><i>Obere Schranke Waldparkplatz Bodelschwingheim</i></p>	<p>17:00 Uhr</p> <p>Gymnastik für Ausdauersportler</p> <p>Treffpunkt: Gym 1</p>	
<p>19:00 Uhr</p> <p>Laufen nach Trainingsplan</p> <p><i>Treffpunkt: Eingang AC</i></p>		<p>19:00 Uhr</p> <p>Laufen</p> <p>Treffpunkt: Eingang AC</p> <p>alternativ 19:15 Uhr</p> <p><i>Untere Schranke Bodelschwingheim</i></p>
<p>20:30 Uhr</p> <p>Stretching am Abend</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