



<b>Dienstag</b>	<b>Mittwoch</b>	<b>Donnerstag</b>
<p><b>18:00 Uhr</b>  <b>Ausdauertraining</b>  <b>in gemütlichem Lauftempo</b></p> <p><i>untere Schranke am            Bodelschwingheim</i></p> <p><b>19:00 Uhr</b>  <b>Laufen nach Trainingsplan</b>  <i>Treffpunkt: Eingang AC</i></p>	<p><b>17:00 Uhr</b>  <b>Gymnastik</b>  <b>für Ausdauersportler</b></p> <p><i>Treffpunkt: Gym 1</i></p> <p><b>18:00 Uhr</b>  <b>Walking und Nordic</b>  <b>Walking für Alle</b></p> <p>Obere Schranke            Waldparkplatz Bodelschwingheim</p>	<p><b>18:00 Uhr</b>  <b>Power Nordic Walking</b></p> <p><i>Viernheim West            Minigolfplatz</i></p> <hr/> <p><b>18:45 Uhr</b>  <b>Laufen</b>  <i>Treffpunkt: Eingang AC</i></p> <p>19:00 Uhr  <i>untere Schranke Bodelschwingheim</i></p>
<p><b>20:30 Uhr</b></p> <p><b>Stretching am Abend</b></p> <p><i>Treffpunkt: Kinderland</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. 25 90 50)

Fitness-Walkingkurse ganzjährig - Zeiten auf Anfrage