

## Feierabend-Lauftreff

Geschrieben von: Gerd Aengenheister

Dienstag, den 03. Dezember 2013 um 20:51 Uhr - Aktualisiert Mittwoch, den 12. August 2020 um 17:59 Uhr

---

### **FEIERABEND – LAUFTREFF LEICHTATHLETIKNÜTTERDEN e.V.**

**Jeden Samstag im JULI / AUGUST 2020, Kennenlernen von (anderen) attraktiven Laufstrecken.**

**Dauer der Trainingseinheit etwa 60 – 90 Minuten für Jeder MANN/FRAU (für erfahrene Sportler/innen) zur Verbesserung der Grundlagenausdauer. Keine Vereinszugehörigkeit erforderlich**

### **Änderung Treffpunkt!!!!!!!**

Sa.15.Aug. 16.30 Uhr Golfplatzrunde Schnepfenbaum PP Rosendahler Weg Schn'baum

So.16.Aug. 10.00 Uhr Lauftreff Sieben Quellen ( \* ) Parkplatz Römerstr. Nütterden

Sa.22.Aug. 16.30 Uhr Mooker Heide PP Grafwegen/**Fahrgem. ab Nütterden**

So.21.Aug. 10.00 Uhr Lauftreff Sieben Quellen ( \* ) Parkplatz Römerstr. Nütterden

Sa.29.Aug. 16.30 Uhr Die Duffeltrunde/Krbg.-Bruch PP Sportzentrum Nütterden

So.30.Aug. 10.00 Uhr Lauftreff Sieben Quellen ( \* ) Parkplatz Römerstr. Nütterden

**N e u e r u n g beim MITTWOCH \_LAUFTREFF (19 Uhr) PP Sieben Quellen: Im Rahmen des Lauftreff bietet der Verein ab Mittwoch 01.Juli ein strukturiertes Intervall-Training zur Verbesserung der Kraft-Ausdauer und Schnelligkeit an. Dauer: 90 Minuten. Für Jedermann/frau machbar, die Intervalle können individuell angepasst werden. Aber auch der gemeinsame Lauf in der Gruppe ist möglich = einlaufen/auslaufen. Das Intervall-Training komplettiert eine Trainingswoche: Montag: FITNESS und Laufen, Mittwoch: Intervalle und am Wochenende der lange, ruhige Ausdauerlauf.**

**Info zu den Treff am Sa.25.Juli und 22.Aug. werden wg. Fahrgemeinschaft werden**

## Feierabend-Lauftreff

Geschrieben von: Gerd Aengenheister

Dienstag, den 03. Dezember 2013 um 20:51 Uhr - Aktualisiert Mittwoch, den 12. August 2020 um 17:59 Uhr

---

### kurzfristig aktualisiert.!!!

( \* ) = der Lauftreff für alle, ein idealer Start für Ungeübte.

Mehr INFO natürlich immer bei unseren gemeinsamen Lauftreffs (mittwochs, samstags, sonntags)

Oder beim Training am Montag: FITNESS+LAUFEN mit WarmUP, Core-Training und Intervall-Training.

Wegen der geschlossenen Sportanlage wird diese Trainingseinheit durch einen Waldlauf ersetzt.

Regelmäßige Trainingszeiten: .....Montag 19.00 Uhr Fitness+Laufen SZN  
.....Mittwoch 18.00 Uhr Wandern/Nordic W. PP  
Sommer-LAUFTREFF.....Mittwoch 19.00 Uhr SommerTREFF Sieben  
Quellen PP  
(PP = Parkplatz Römerstr.....Freitag 15.00 Uhr Wandern/Nordic W. PP  
Sommerzeit/Winterzeit beachten .....Samstag 16.30/15.00 Uhr Lauftreff,  
wechselnde Treffs  
..... Sonntag 10.00 Uhr Lauftreff W/NW/Lauf PP

Neue Streckenvorschläge und/oder Treffpunkte teilt uns gerne mit! >>>

Info@leichtathletik-nuetterden.de

Die neue Übersicht mit Lauftreffzeiten für die Monate Juli und August erscheint rechtzeitig zum 1. Sept..