

Laufseminare in der Rureifel
Sportservice Boltersdorf
52385 Nideggen-Schmidt
02474-998910
info@pensionfalter.de

Mo. 26. März – Sa. 31. März (Osterferien)
Vorbereitungen für die Marathonläufe im Frühjahr

Di. 04. April – Sa. 07. April (Osterferien)
„Es muss nicht immer Marathon sein!“
Vorbereitung auf die Straßen- /Bahnsaison
Koordination und Schnelligkeit im Langstreckenlauf

Mo. 21. Mai – Sa. 26. Mai (Woche nach Pfingsten)
„Es muss nicht immer Marathon sein!“
Vorbereitung auf die Straßen- /Bahnsaison
Koordination und Schnelligkeit

Mo. 01. Oktober – Sa. 06. Oktober
Die letzten Vorbereitungen für die Marathonläufe im Herbst
(u.A. Testläufe auf der Strecke des Rursee – Marathon)

Mo. 08. Oktober – Sa. 13. Oktober
Die letzten Vorbereitungen für die Marathonläufe im Herbst
(u.A. Testläufe auf der Strecke des Rursee – Marathon und
stimmungsvoller Abschluss beim schönsten Lauf des Rur – Eifel – Volkslauf Cup
der letzten Jahre dem Lichterlauf in Steckenborn)

Weitere Seminare werden überwiegend an Wochenenden terminiert; u.A. zur
Vorbereitung auf die Marathonläufe in Bonn, Düsseldorf, Köln, Monschau und Rursee.
Generell richten sich die Inhalte nach der Zusammensetzung der Gruppe!

Gemeinsam mit dem Int. Athletic club Duren/Eifel/Rur e.V. bieten außerdem ein
wochentliches Bahntraining auf der Kunststoffanlage in Duren, Euskirchener Str.124 an.
Treffpunkt: Jeden Mittwoch 18.00 Uhr

Weitere Seminare und Infos unter:
info@sportservice-boltersdorf.de