

Von 0 auf 10 zum Citylauf

**Hast du Freude am Sport? Besonders Outdoor?
Willst du gerne deine Kondition verbessern?
Suchst du eine Herausforderung?**

Beginne jetzt mit dem Training für den **29. Reichenbacher Citylauf!**
In der Gruppe geht es leichter und macht viel mehr Spaß! Wir vom AST bieten ab April – durchgehend, auch in den Schulferien – ein erweitertes Trainingsprogramm **von 0 auf 10 bis zum Citylauf** an.

Wie gewohnt: **Laufftreff in gemütlichem Tempo** – für Einsteiger ideal!

dienstags 19 Uhr + sonntags 7.15 Uhr; Treffpunkt: TV-Heim
erstes Grundlagentraining: Dienstag, 2. April 2019

Zusätzlich bieten wir **Tempotraining** an! Dabei ist egal, wie schnell du beim Citylauf laufen willst. Du wirst individuell beraten und begleitet.
Wenn du schon mindestens 5 km joggen kannst, bist du hier richtig!

donnerstags 18 Uhr – Treffpunkt: Stadion
Tempotraining auf der Bahn
erstes Tempotraining: Donnerstag, 4. April 2019

+ samstags 7.30 Uhr – Treffpunkt: TV-Heim
abwechslungsreiches Training mit Fahrtenspiel, Hüggelläufen, u.v.m.
im Wald, meist auf der Citylauf-Strecke

Es ist so gedacht, dass man sich die individuell passenden Trainingseinheiten aussucht. **Also: schnür die Lafschuhe, hol deine Kolleg*in ab und komm!** Für Vereine und Gruppen lohnt es sich dieses Jahr besonders mitzumachen! Denn es gibt ein attraktives Preisgeld für den Verein/die Gruppe mit den meisten Läufer*innen.

Weitere Fragen beantworten wir gerne unter info@ast-reichenbach.de

29. Reichenbacher Citylauf



20. Juli 2019

REICHENBACH e.V. **DAS Laufereignis für GROSS und klein**