

Bahntraining LGO Bochum

Wann: Donnerstags 18 Uhr – 19:15 Uhr

Wo: Sportplatz Westerholtstraße, Hustadtring 5, 44801 Bochum, Zufahrt über Hustadtring!



- gemeinsames Einlaufen, Mobilisation
- Trainingstipps
- Lauf-ABC, koordinative Übungen
- Intervalltraining, Laufspiele
- Auslaufen

Für Rückfragen Karsten Pawellek (0176 43833710) und Britta Grausam (0176 61206266) kontaktieren

Egal ob Anfänger, Hobbyläufer oder ambitionierter Wettkämpfer - **Jeder kann mitmachen!!!!**