

# Lauf- und Fitnessgruppe



Freitag 17.30 - 20.15 Uhr, Treffpunkt Turnhalle In der Au

**Ganzheitliches Sportangebot mit den Komponenten:**

- \* Ausdauer
- \* Kraft
- \* Stretching
- \* Spiel

**Modul 1:** 17.30 - 18.45 Uhr  
Lauftraining mit unterschiedlichen Leistungsniveaus im Freien

**Modul 2:** 19.00 - 19.30 Uhr  
Stretching und Krafttraining in der Halle

**Modul 3:** 19.30 - 20.15 Uhr  
Spiel (Volleyball, Badminton) in der Halle



**Ziele des Trainings:**

- \* Vermittlung der Kenntnisse, wie man den Laufsport verletzungsfrei betreiben kann.
- \* Verbesserung der allgemeinen Fitness und des Wohlbefindens.
- \* Beibehaltung der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter.
- \* Erhöhte Belastbarkeit.



Übungsleiter:  
Karl-Heinz Holzhauser



Stellvertreter:  
Peter Rummel

