Lauftreff am Donnerstag / Stammtisch

Derzeitiger regelmäßiger Treff: **Donnerstag 18.45 Uhr am TUSEM-Sportplatz Fibelweg**.

Derzeit kein fester Lauftreff, bitte bei Interesse erfragen.

Es werden abwechslungsreiche, im Sommer etwas profilierte Strecken um die 15 km in ca. **5:00 min/km** gelaufen. Am Wochenende langer Lauf und in der Woche Intervalle nach Vereinbarung.
Ansprechpartner für die Läufer/-innen:
Stefan Losch
.

Athletik-Training

Montag 18.30 Uhr - 20.00 Uhr Sportpark am Hallo

Treffpunkt am Eingangstor. Was wird trainiert? Koordination, Kraft und Schnelligkeit. Für alle, vom Kurzstreckler bis zum Marathoni, vom absoluten Anfänger bis zum Profi. (Duschmöglichkeiten sind vorhanden).

Ansprechpartner: Markus Uhlendahl (markus.uhlendahl@me.com)

Stabi-Training

Dienstag 18.30 Uhr - 20.00 Uhr Sportplatz Fibelweg (Sommer) / Sporthalle Lührmannstraße (Winter)

Nach kurzem Aufwärmen, trainieren wir das Gleichgewicht und beim Lauf-ABC die Koordination. Anschließend widmen wir uns bei den Stabi-Übungen der sonst vernachlässigten Rumpfmuskulatur, aber auch Arme und Beine kommen nicht zu kurz. Danach folgt Massieren mit der Faszienrolle und abschließendes Dehen. Falls vorhanden bitte Isomatte und Faszienrolle mitbringen, können aber auch in begrenzter Stückzahl geliehen werden. Duschmöglichkeiten sind vorhanden.

Ansprechpartner: Sarah Kuhl (0157 - 7372 8325) / Tobias Plöger (Tobias.Ploeger@gmx.de)

Offene Hobby-Laufgruppe

Ansprechpartner: Tobias Plöger (Tobias.Ploeger@gmx.de)

Parallel zu obiger Gruppe haben wir in Kooperation mit Läufer/innen der RWE AG eine neue Trainingsgruppe aufgemacht. Für alle, die regelm□□□□ig aber ohne Verbindlichkeiten in einer Gruppe mit netten Menschen ihre Ausdauer trainieren möchten. Eine Vereins- oder Betriebszugehörigkeit ist aber nicht erforderlich! (Der Vorstand würde es allerdings begrü□□ßen, wenn langfristig auch Läufer/innen für den TUSEM gewonnen werden ;-) Stefan)

Treffpunkt der Hobby-Laufgruppe: **Jeden Donnerstag 18.45 Uhr an der Orangerie/Gruga**

Wir laufen zurzeit einen Schnitt von ca. 6 Minuten pro km. Der Umfang der Laufstrecken liegt in der Regel zwischen 8-14 Kilometern. Hier sind wir aber flexibel! Wir laufen abwechslungsreiche Strecken, je nach Lust und Laune. Auch Intervall- bzw. Tempowechselläufe absolvieren wir.