

Wintertrainingsplan und Koordinationstraining

02.10.2017, 22:50 von Hannes Christiansen

Ab dem 1. Oktober gilt wie gewohnt der [Wintertrainingsplan](#). Dabei wechselt insbesondere der große Montagslauftreff vom Vogelwoog ins Dunkeltälchen, um in der Winterzeit auf beleuchteten Strecken laufen zu können.

Außerdem bietet Karen Müller ab dem **7. November**, immer **dienstags** von **19 bis 20 Uhr** (**Barbarosshalle**), ein zusätzliches Koordinationstraining an. Dabei wird das geboten, was im "normalen" Lauftraining oft zu kurz kommt: Übungen zur Schulung der raschen, koordinierten Bewegungen des Körpers mit zum Beispiel Lauf-ABC und Stabilisationsübungen. Übungen, die auf jedem Trainingsplan stehen sollten, für die der "normale" Läufer alleine aber meist zu faul ist. Jeder ist herzlich eingeladen, teilzunehmen. Auch die koordinativ schwierigeren Übungen lassen sich schnell erlernen und eure Körper werden es euch mit einem besseren Laufstil danken.

Zwischen den Jahren **am 26.12. und 02.01.** findet **kein Koordinationstraining** statt. Im neuen Jahr geht es erst am 09.01. wieder los.

Auch am **Faschingsdienstag**, dem **13.02.**, fällt das **Koordinationstraining** aus.