

## Cathys Training - Sommer-Läuferabende 2026

Termine		vorraussichtliches Thema
12.05.2026	19: 30 Uhr	Lauf dich stark
19.05.2026	19: 30 Uhr	Heiß & schnell
26.05.2026	19: 30 Uhr	Försterrunde
02.06.2026	19: 30 Uhr	Tripple-Training
09.06.2026	19: 30 Uhr	Stretch- & Relax
16.06.2026	19: 30 Uhr	Försterrunde
23.06.2026	19: 30 Uhr	Heiß & schnell
30.06.2026	19: 30 Uhr	Lauf dich stark
07.07.2026	19: 30 Uhr	Tripple-Training
14.07.2026	19: 30 Uhr	Stretch- & Relax
21.07.2026	19: 30 Uhr	Försterrunde
28.07.2026	19: 30 Uhr	Lauf dich stark
04.08.2026	19: 30 Uhr	Tripple-Training
11.08.2026	19: 30 Uhr	Stretch- & Relax
18.08.2026	19: 30 Uhr	Heiß & schnell
25.08.2026	19: 30 Uhr	Lauf dich stark

*Die Themen können sich auf Grund der Teilnehmerzahlen, Wetter und örtlichen Gegebenheiten verändern und sind nicht bindend.*

Jedes Training ist für dich geeignet, wenn du eine Stunde am Stück laufen kannst.  
 Rechne für eine Trainingseinheit etwa 90 min ein. Pro Training werden ca. 5 - 7 km gelaufen - die übrige Zeit  
 setzt sich aus dem variierenden Trainingsprogramm zusammen!  
 Dieses Training wird deine Form und deine Lauftechnik weiter verbessern!  
 Wer es nicht versucht, wird etwas verpassen ;-)