

**Hinweis!**



### Lauftreffs der LG Emsdetten (Sommerzeit)

<b>Tag:</b>	<b>Uhrzeit:</b>	<b>Zielgruppe:</b>	<b>Treffpunkt:</b>
<b>Montag</b>	<b>18:00</b>	<b>erfahrene Läufer / Anfänger</b>	<b>Sternbusch / Ecke Brookweg</b>
<b>Montag</b>	<b>18:00</b>	<b>Nordic Walking Walking</b>	<b>Sternbusch / Ecke Brookweg</b>
<b>Dienstag</b>	<b>18:00</b>	<b>Intervalltraining erfahrene Läufer/ Anfänger</b>	<b>Salvusstadion</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>18:00</b>	<b>erfahrene Läufer</b>	<b>Finnenbahn Austum</b>
<b>Mittwoch</b>	<b>18:00</b>	<b>Nordic Walking Walking</b>	<b>Finnenbahn Austum</b>
<b>Sonntag</b>	<b>10:30</b>	<b>erfahrene Läufer / Anfänger</b>	<b>Finnenbahn Austum</b>
<b>Sonntag</b>	<b>10:30</b>	<b>Nordic Walking Walking</b>	<b>Finnenbahn Austum</b>

- Perfektes Lauf-Training
- Mehr Lust am Laufen
- Es stärkt das Herz-Keislauf-System
- Es lässt überflüssige Pfunde purzeln,..... usw.