

Laufen am Donnerstag in der Mittagspause

Aus der positiven Erfahrung der Chaselaufl-Vorbereitung 2008 heraus, bei der wir über 11 Wochen 1x wöchentlich mittags zwischen 12 und 13 Uhr trainiert haben, ist die Donnerstagmittag-Laufgruppe entstanden. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass der Mittagslauf eine großartige Abwechslung ist zum routinemäßigen Essensgang in die Kantine und gleichzeitig eine zusätzliche Kraftquelle darstellt. Einerseits werden hier Kalorien verbraucht anstatt weitere in sich aufzunehmen, andererseits kommt man erfrischt und mit "freiem Kopf" nach dem Lauf wieder an den Arbeitsplatz zurück.

Die Mittags-Laufgruppe trifft sich ganzjährig jeden Donnerstag um 12:00 Uhr im Foyer des DB Sportzentrums Eschborn. Z. Zt. laufen wir im 6er-Tempo. Schnelle und langsamere Läufer / Läuferinnen sind willkommen.

Hier der Streckenplan (gesamt ca. 8 km)



Kommt zu uns, nehmt teil! Ihr werdet begeistert sein...

Dagmar Ziegler