

Infoblatt

Kostenloses Bahntraining und Lauftreff von Laufsport Heinz Rheinfelden

Läufst du heute schon regelmäßig und kannst momentan bereits ca. 60 Min ohne Unterbrechung laufen?

Dann kannst du dich gemeinsam mit uns auf den Schluchseelauf oder einen Halbmarathon im Frühjahr vorbereiten.

Hast du keine Motivation alleine zu trainieren oder du möchtest bessere Zeiten erzielen? Dann bieten wir **für unsere Kunden** samstags ein **kostenloses Bahn- und Athletiktraining** an.

Unsere aktuelle Gruppeneinteilung

- Gruppe Hasen-1 (Ausdauer tempo: 7:00-7:30 min/km)
- Gruppe Hasen-2 (Ausdauer tempo: 7:30-8:00 min/km)
- Gruppe Pumas (Ausdauer tempo: 6:00-6:30 min/km)
- Gruppe Gazellen (Ausdauer tempo: 5:15-5:45 min/km)
- Gruppe Gazellen (1000m Intervall: 3:40-4:20 min/km)

Trainingszeiten Lauftreff:

Mittwoch 19:00 Uhr

Oktober - März: Parkplatz Europastadion-Schwimmbad

April - September: Parkplatz Energiedienst Untere Kanalstraße

Samstag 8:00 Uhr

Treffpunkt ganzjährig: Parkplatz Europastadion-Schwimmbad Rheinfelden

Einstieg ist jederzeit möglich. Einfach vorbeikommen und mittrainieren.

Das Training findet bei jedem Wetter und auch während der Schulferien statt. Nur an Feiertagen fällt der Trainingsbetrieb aus.

Jeder der unseren **kostenlosen Kundenservice** Bahntraining und Trainingspläne in Anspruch nimmt, sollte so **fair sein** und zumindest einen **Teil seines Lauf-Equipments** bei **Laufsport Heinz** einkaufen.

