

ULC Laufverein - Trainingskalender 2025

Januar	
7.1	Isabel: HITT - High Intensity Interval Training
14.1	Isabel: Rückenfit
21.1	Robert: Kombi Athletiktraining
28.1	Robert: Kombi Athletiktraining
Februar	
4.2	Ferien: Kein Kurs
11.2	Isabel: Bauch Attacke
18.2	Robert: Kombi Athletiktraining
25.2	Isabel: Stretching & Mobilisieren
März	
4.3	Isabel: HITT - High Intensity Interval Training
11.3	Robert: Kombi Athletiktraining
18.3	Isabel: HITT - High Intensity Interval Training
25.3	Robert: Kombi Athletiktraining

Hinweise:

- Alle Trainingseinheiten finden in der Sporthalle der WISO statt.
- Trainingsbeginn: 18:30 Uhr.
- Bitte Sportkleidung, Handtuch und Wasserflasche mitbringen.