



DJK-Sportgemeinschaft
Schwäbisch Gmünd e.V.

Abteilung Ausdauersport - Trainingsangebote

1. Lauftreff für fortgeschrittene Läuferinnen und Läufer mit - Treffpunkt **am Donnerstag um 18.30** Uhr am **Haupteingang der Großsporthalle** in Schwäbisch Gmünd. Die Trainingsstrecken liegen zwischen 12 und 22 km und erfordern, dass ein Schnitt von 6 Minuten pro km oder schneller gelaufen werden kann. Die Trainingsstrecken orientieren sich an den Zielen der Teilnehmer zum Beispiel Teilnahme beim Gmünder Stadtlauf und Sparkassen Alb Marathon Schwäbisch Gmünd.

Ansprechpartner sind:

- Adelheid Trittler adelheid.trittler@ferieninsel-reisebuero.de
- Ulrich Fischer fischeru@t-online.de und - Norbert Hahn hahn.norbert@online.de

2. Lauftreff für Anfänger, Wiedereinsteiger und langsamerer Läuferinnen und Läufer mit Treffpunkt am **Donnerstag um 18.30** Uhr an der **Römerstraße/Platz** bei Zugang zur Sporthalle Stauferschule. Die Trainingsstrecken liegen zwischen 6 und 12 km und bei Einsteigern, zum Beispiel im Rahmen der Aktion Lauf Geht`s 2018 von Mitte April bis Mitte September, in der Kombination zwischen Gehen und Laufen. Die Trainingsstrecken orientieren sich an den Zielen der Teilnehmer. Im Winter sind es öfters beleuchtete Trainingsstrecken in der Stadt. Ansprechpartner sind:

- Gerd Hinderberger gerd-hinderberger@hotmail.de
- Kurt Bachmann kurt.bachmann@gmx.de und - Erich Wenzel er.wenzel@arcor.de

3. Vorbereitungstraining für Berg- und Trailläufe. Dieses Spezialtraining ist an je einem Sonntagvormittag im Monat vorgesehen. Die Termine werden von Monat zu Monat festgelegt und sehen im Juli und August einen Termin zur Vorbereitung auf die 25 + 50 km-Strecken des Sparkassen Alb Marathon Schwäbisch Gmünd vor. Ansprechpartner ist Erwin Bauer bauer.reez@onlinehome.de

Man kann bei diesen Lauftreffs auch gerne ein Probetraining mitmachen bevor man sich für eine Vereinsmitgliedschaft entscheidet.

4. Hallentraining für Männer

Termin: Donnerstag 19 Uhr - **im Winterhalbjahr**

Treffpunkt: Berufsschulzentrum an der Heidenheimer Str. - Sporthalle

Programm: Spiele, Gymnastik, Lauschule, Kräftigung, Ausdauer, Zirkeltraining

5. Fitness- und Stabilitätstraining für Frauen

Termin: Freitag 19.30 Uhr Treffpunkt: Sporthalle Stauferschule Schwäbisch Gmünd

Programm: Laufspezifische Kräftigungsgymnastik, Stationentraining und Spiele

Übungsleiterin: Uta Wagner

6. Schwimmtraining Triathlon

Termin: Donnerstag 6 Uhr und Samstag 7.30 Uhr

Treffpunkt: Schwäbisch Gmünd - Hallenbad

Dauer: 1 - 2 Stunden

Anforderung: Kraul Schwimmen