

**Es ist wieder dunkel: In der Gruppe macht es mehr Spass
Freunde und Bekannte sind zum Schnuppertraining herzlich willkommen.
Vor dem Training viel trinken, viel Spass im Training.**

Plan vom Mi 03.12.2025- Mi 28.01.2026

Datum	Ort	Trainingsart
03.12.2025	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Stettenfeld / Maienbühl anschliessend Niggi Näggi
10.12.2025	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Claraspital
17.12.2025	Wenkenhof	Weihnachtsrunde anschliessend Tröpfli
07.01.2026	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Bettingen
14.01.2026	Wenkenhof	Ausdauer mit Treppen
21.01.2026	Wenkenhof	Postenlauf / Brille mitnehmen anschliessend Fondueplausch
28.01.2026	Wenkenhof	Ausdauer Richtung Chrischona

Wichtige Hinweise zum Training !

- Die ersten 10 Min einlaufen, kein Wettkampfstart !
- Gruppenweise Stretching am Schluss vom Training.
- Die letzten 5 Minuten im Lauftraining auslaufen.
- **Wieder einmal nach hinten sehen...sind wir noch alle ?**
- **Es ist wieder dunkel: Tragen von Leuchtwesten und Stirnlampen.**
- 1 Person in der Gruppe sollte wenn möglich, ein Natel mitnehmen.
- Notfallnummer: 144