

Lauf Treff Sigmaringen



www.lauftreff-sigmaringen.de

Unsere Angebote 2024



Lauf Treff Sigmaringen

Kontaktadressen und weitere Informationen

finden Sie auf unserer Homepage

www.lauftreff-sigmaringen.de

info@lauftreff-sigmaringen.de

Lauf-Zeiten

Sommerhalbjahr

April bis Ende Sommerferien

Mo + Fr 19:00 Uhr (Nordic-Walking + Laufen)

Ort: Sigmaringen, Trimm-Dich-Pfad

Do 09:30 Uhr (Laufen)

Ort: Treffpunkt Bootshaus

Winterhalbjahr

Nach den Sommerferien (09.09.2024) bis März

Sa 15:00 Uhr (Nordic-Walking + Laufen)

Ort: Trimm-Dich-Pfad, Sigmaringen

Mo 18:30 Uhr (Nordic-Walking + Laufen)

Ort: Parkplatz am Kreismedienzentrum
Treffpunkt Mühlstr. 3, Sigmaringen

Do 09:30 Uhr (Laufen)

Ort: Treffpunkt Bootshaus

Fr 18:30 Uhr (Nordic-Walking)

Ort: Parkplatz am Kreismedienzentrum

Veranstaltungen 2024

28.02. Mitgliederversammlung, 19:30 Uhr

15.03. Frühlingsfest, 19:00 Uhr

14. 05. Donau-Staffellauf Start 18:30 Uhr

23.06. Nachmittags-Ausflug Start 14:00 Uhr

29.09. Herbstwanderung

18.10. Vollmondlauf, 19 Uhr, Trimm-Dich-Pfad

Stammtische 2024

dienstags, 19:00 Uhr, La Perla, Sigmaringen

06.02. | 02.04. | 04.06. | 06.08. | 01.10. | 03.12.

Gesundheitssport

Jeden Mittwoch 20:00 Uhr

Turnhalle Hohenzollern-Gymnasium Sigmaringen

Angebote

- **Wirbelsäulengymnastik**
- **Fitnessgymnastik** - präventive/gesundheitsfördernde Funktionsgymnastik für alle Altersgruppen
- **Gesundheitsförderung** mit Muskelentspannung
- **Gymnastik mit Kleingeräten** (Flexibar, Gymnasikband, Bälle, Airex[®]-Matten)
- **Circuittraining**
- **Step Aerobic**

Alle Angebote mit musikalischer Untermalung.
Keine Veranstaltungen während den Schulferien.

Neues Angebot

- **Radfahren mit Pedelec (E-Bike)**
Ab 02.04.2024 immer dienstags um 18:00 Uhr
Treffpunkt Bootshaus, Sigmaringen