

Outdoor-, Walking- und Laufkurse Frühling + Sommer 2023

Anmeldungen und Rückfragen unter rikefuenf@t-online.de

Laufkurs für Einsteiger und Wiedereinsteiger von 0 auf 40 Minuten

Ab 30.5., 18:00 Uhr in Ober- Roden

Ab 26.5., Fr. 16:30 Uhr in Nieder- Roden

Fitnesslaufkurs (Kombination aus Fitnessübungen und Laufen)

Ab 22.4., Sa. um 8:45 Uhr in Langen (Einstieg ist noch möglich)

Fortgeschrittenenlaufkurs (von 5 auf 10km)

Ab 30.5., Di. um 19:15 Uhr in Ober- Roden

Fitness- Walking- Kurs (Kombination aus Fitness- Übungen und Walking)

Ab 1.6. um 19:00 Uhr in Nieder- Roden

Outdoor Fitness „Boot Camp“

Ab 29.6., Do. um 20:15 Uhr in Nieder- Roden

Kurse für Eltern mit Baby -OUTDOOR-

Go Baby Outdoor Fitness mit Kinderwagen oder Bauchtrage

Ab 30.5., Di. 9:30 Uhr Dietzenbach

Ab 1.6., Do. 10:00 Uhr Nieder- Roden