Fotos - Anfängergruppe 2013

Folgend einige Fotos von unserer
Lauftreff-Anfängergruppe 2013:

Start - Rund 15 Laufanfänger/WIedereinsteiger starteten am 13. Mai ...

..... in kleinen Abschnitten á 4 min ....

Weg - Die Gruppe steigerte sich hervorragend von Woche zu Woche.

Zum Schluss stets Dehnen und Strecken, Beginn der Regeneration.

Ziel - Nach 6 Wochen konnte glücklich gefeiert werden, ca. 5 km in
30 min konnten die Anfänger ohne Unterbrechung laufen.
Klasse gemacht!

Die Trainerinnen, ebenso glücklich und stolz auf ihre Gruppe.