

## Laufgruppe 01.07. bis 30.09.2026

**Voraussetzung:** Ca. 60 bis 75min. laufen mit wechselnden Geschwindigkeiten

**Kursgebühr:** Kostenlos für Highlight-Mitglieder; 109 € für sonstige Teilnehmer.  
Selbstverständlich können auch alle Nicht-Mitglieder, die an diesem Kurs teilnehmen, unser Studio während dieser Zeit wie ein Vollmitglied nutzen.

| Wochentag | Datum    | Uhrzeit  | Treffpunkt                                        | Trainer |
|-----------|----------|----------|---------------------------------------------------|---------|
| Mi        | 01.07.26 | 18 Uhr   | Sportgelände 1. FC Marktgraitz                    | Bianca  |
| So        | 05.07.26 | 9:30 Uhr | Parkplatz Coburger Straße; Richtung Buch am Forst | Susanne |
| Mi        | 08.07.26 | 18 Uhr   | Industriegebiet Michelau                          | Susanne |
| So        | 12.07.26 | 9:30 Uhr | Herberg Lichtenfels                               | Michael |
| Mi        | 15.07.26 | 18 Uhr   | Ortsmitte Lettenreuth                             | Bianca  |
| So        | 19.07.26 | 9:30 Uhr | Friedhof Oberlangheim                             | Susanne |
| Mi        | 22.07.26 | 18 Uhr   | Friedenslinde Lichtenfels                         | Susanne |
| So        | 26.07.26 | 9:30 Uhr | Neuensee; Ortsausgang Richtung Schwüribitz        | Bianca  |
| Mi        | 29.07.26 | 18 Uhr   | Reundorf; Parkplatz Richtung Hausen               | Susanne |
| So        | 02.08.26 | 9:30 Uhr | Vierzehnheiligen; Schranke Trunk                  | Susanne |
| Mi        | 05.08.26 | 18 Uhr   | Degendorf                                         | Bianca  |
| So        | 09.08.26 | 9:30 Uhr | Milchtankstelle Hochstadt                         | Bianca  |
| Mi        | 12.08.26 | 18 Uhr   | Sportstudio Highlight                             | Susanne |
| So        | 16.08.26 | 9:30 Uhr | Herberg Lichtenfels                               | Michael |
| Mi        | 19.08.26 | 18 Uhr   | Sportgelände 1. FC Marktgraitz                    | Bianca  |
| So        | 23.08.26 | 9:30 Uhr | Ortsmitte Lettenreuth                             | Bianca  |
| Mi        | 26.08.26 | 18 Uhr   | Industriegebiet Michelau                          | Susanne |
| So        | 30.08.26 | 9:30 Uhr | Friedenslinde Lichtenfels                         | Susanne |
| Mi        | 02.09.26 | 18 Uhr   | Neuensee; Ortsausgang Richtung Schwüribitz        | Bianca  |
| So        | 06.09.26 | 9:30 Uhr | Herberg Lichtenfels                               | Michael |
| Mi        | 09.09.26 | 18 Uhr   | Degendorf                                         | Bianca  |
| So        | 13.09.26 | 9:30 Uhr | Industriegebiet Michelau                          | Michael |
| Mi        | 16.09.26 | 18 Uhr   | Parkplatz Coburger Straße; Richtung Buch am Forst | Susanne |
| So        | 20.09.26 | 9:30 Uhr | Herberg Lichtenfels                               | Michael |
| Mi        | 23.09.26 | 18 Uhr   | Milchtankstelle Hochstadt                         | Bianca  |
| So        | 27.09.26 | 9:30 Uhr | Vierzehnheiligen; Schranke Trunk                  | Susanne |
| Mi        | 30.09.26 | 18 Uhr   | Sportgelände 1. FC Marktgraitz                    | Bianca  |