

Neuer Laufkurs

Mit Euren Lauftrainern Bianca, Sabrina, Susanne und Dr. Michael Kroll



01.10. bis 31.12.2019

Voraussetzung:

50 min Laufen ohne Pause, egal wie langsam

Kursgebühr:

Kostenlos für Highlight-Mitglieder; 95,-€ für sonstige Teilnehmer.

Selbstverständlich können auch alle Nicht-Mitglieder, die an

diesem Kurs teilnehmen, unser Studio während dieser Zeit wie ein Vollmitglied nutzen.

Treffpunkt:

Sonntag 09:30 Uhr, Mittwoch 18:00 Uhr

Mi.	02.10.	Treffpunkt	18:00 Uhr	Sportstudio Highlight - Bianca
So.	06.10.	Treffpunkt	09:30 Uhr	Degendorf - Michael
Mi.	09.10.	Treffpunkt	18:00 Uhr	Angerturnhalle Michelau - Bianca
So.	13.10.	Treffpunkt	09:30 Uhr	Parkplatz Friedhof Bad Staffelstein - Susanne
Mi.	16.10.	Treffpunkt	18:00 Uhr	Sportstudio Highlight - Bianca
So.	20.10.	Treffpunkt	09:30 Uhr	Industriegebiet Michelau* - Michael
Mi.	23.10.	Treffpunkt	18:00 Uhr	Angerturnhalle Michelau - Susanne
So.	27.10.	Treffpunkt	09:30 Uhr	Parkplatz Obermain-Therme Bad Staffelstein - Bianca
Mi.	30.10.	Treffpunkt	18:00 Uhr	Sportstudio Highlight - Bianca
So.	03.11.	Treffpunkt	09:30 Uhr	Herberg Lichtenfels - Susanne
Mi.	06.11.	Treffpunkt	18:00 Uhr	Angerturnhalle Michelau - Bianca
So.	10.11.	Treffpunkt	09:30 Uhr	Ortsmitte Lettenreuth - Bianca
Mi.	13.11.	Treffpunkt	18:00 Uhr	Sportstudio Highlight - Bianca
So.	17.11.	Treffpunkt	09:30 Uhr	Degendorf - Michael
Mi.	20.11.	Treffpunkt	18:00 Uhr	Angerturnhalle Michelau - Bianca
So.	24.11.	Treffpunkt	09:30 Uhr	Grundfeld Ortsmitte - Susanne
Mi.	27.11.	Treffpunkt	18:00 Uhr	Sportstudio Highlight - Bianca
So.	01.12.	Treffpunkt	09:30 Uhr	Turnhalle TSV Marktzeuln - Bianca
Mi.	04.12.	Treffpunkt	18:00 Uhr	Angerturnhalle Michelau - Susanne
So.	08.12.	Treffpunkt	09:30 Uhr	Industriegebiet Michelau* - Michael
Mi.	11.12.	Treffpunkt	18:00 Uhr	Sportstudio Highlight - Bianca
So.	15.12.	Treffpunkt	09:30 Uhr	Herberg Lichtenfels - Michael
Mi.	18.12.	Treffpunkt	18:00 Uhr	Angerturnhalle Michelau - Bianca
So.	22.12.	Treffpunkt	09:30 Uhr	Degendorf - Michael
Do.	26.12.	Treffpunkt	09:30 Uhr	2. Weihnachtsfeiertag - Sportstudio Highlight - Susanne
So.	29.12.	Treffpunkt	09:30 Uhr	Industriegebiet Michelau* - Michael

**Treffpunkt: Industriegebiet Michelau, aus Richtung LIF, Ampel links (bei Norma) in Siemensstr. abbiegen, nach ca. 500m links in Röntgenstr., Vorfahrtsstraße folgen (Rechtskurve), nach 200m Parken, links beginnt ein Feldweg ("Rentnerbänkla")*



Laufveranstaltungen 01.10. bis 31.12.2019:

Do.	03.10.	17. HONDA-Berglauf SV Höhn	www.svhoehn.de
Do.	03.10.	Sport Scheck RUN Nürnberg	www.mein.sportscheck.com
Sa.	05.10.	17. Herbstlauf Schloss-Thurn	www.herbstlauf-schloss-thurn.de
Sa.	05.10.	33. Frankenwaldlauf Ludwigschorgast	www.lg-ludwigschorgast.de
So.	06.10.	Citylauf Schwabach 2019	www.tv1848schwabach.de/citylauf
Sa.	12.10.	24. Abt-Degen-Lauf Zeil am Main	www.abt-degen-lauf.de
So.	13.10.	6. Lauf gegen Krebs Erlangen	www.uk-erlangen.de
Sa.	19.10.	34. Steigerwald Fackellauf Burghaslach	www.tsv-burghaslach.de
Sa.	19.10.	51. Döbraberglauf Hof	www.doebraberglauf.de
So.	27.10.	FSV-Lauf Erlangen	www.fsvlauf.de
Fr.	01.11.	Neustädter Sparkassen Nachtlauf	www.tsv-nea.de
Sa.	09.11.	33. Staffelberglauf	www.obermain-marathon.de
Sa.	09.11.	16. Zeiler Waldmarathon	www.zeiler-waldmarathon.de
So.	10.11.	TÜV-Rheinland Indoormarathon Nbg.	
So.	10.11.	21. Lebkuchenlauf Kitzingen	www.laufteam.tg-kitzingen.de
So.	24.11.	35. Memmelsdorfer Schlosslauf	www.sc-memmelsdorf.de
Sa.	07.12.	43. Forchheimer Nikolauslauf	www.lg-forchheim.de
Sa.	07.12.	13. Kordigast-Berglauf Weismain	www.tv-weismain.de
Fr.	31.12.	17. Silvesterlauf Nürnberg	www.team-klinikum-nuernberg.de
Fr.	31.12.	10. Silvesterlauf Bad Staffelstein	www.obermain-marathon.de

DER WEG IST DAS ZIEL!!!