



Trainingsangebot Lauffreunde Naheland Bad Kreuznach

Montags:

18:00 Uhr Kinder- und Jugendtraining sowie junge Erwachsene unter der Leitung von Jana Eisenbrandt

18:00 Uhr Bahntraining Erwachsene unter der Leitung von Michael Erbert

Dienstags (im Sommer von Mai bis September):

18:00 Uhr freies Schwimmtraining im Salinenbad (**erst ab 18 Jahre möglich und Anmeldung notwendig**)

Mittwochs:

16:45 Uhr Kindertraining (4-6 Jahre) unter der Leitung von Andreas Theißen und Shawn Peaslee

18:00 Uhr Jugendtraining unter der Leitung von Jana Eisenbrandt

18:00 Uhr Ausdauertraining Erwachsene unter der Leitung von Michael Erbert und Paul Sztipanovics

Donnerstags (Im Winter von September bis April):

19:45 Uhr freies Schwimmtraining im Salinenbad (**erst ab 18 Jahre möglich und Anmeldung notwendig**)

Freitags:

17:00 Uhr Krafttraining im Kraftraum der Jakob-Kiefer-Halle unter der Leitung von Jana Eisenbrandt