

# **Lauftreff** ab sofort (Start: 14. September 2010) **jeden Dienstag** um **18.15 Uhr**

hier am **blue:beach**  
zur Vorbereitung auf den

**rewirpower**

**CITYLAUF BOCHUM  
IM WESTPARK**

 **14.11.10**



**lauf mit!**  
[www.citylauf-bochum.de](http://www.citylauf-bochum.de)

Eine Kooperation zwischen dem  
**TV Wattenscheid 01** und der **LGO Bochum**

Angeboten werden **4 Gruppen** für unterschiedliche Laufstärken:

**Gruppe 1:**

Anfänger mit wenig bis null Lauferfahrung – Laufen mit Gehpausen

**Gruppe 2:**

Fortgeschrittene – Lauftempo von 6-7 min/km ohne Gehpausen

**Gruppe 3:** Gute Fortgeschrittene – Lauftempo von 5-6 min/km

**Gruppe 4:** Sehr gute Fortgeschrittene – Lauftempo von unter 5 min/km

Ausgiebiges Aufwärmen und Stretching. Die gesamte Laufzeit beträgt 50-55 min.

## **Lauf mit!**

[www.tv-wattenscheid-01.de](http://www.tv-wattenscheid-01.de) und [www.lgo-bochum.de](http://www.lgo-bochum.de)  
[www.citylauf-bochum.de](http://www.citylauf-bochum.de)