



## Trainingsplan des Laufvereins Deggendorf wird umgestellt.

### Alle Interessenten können ohne Vereinsmitgliedschaft ein Schnuppertraining absolvieren

Etwas später als im Vorjahr stellt der LV Deggendorf sein Trainingsprogramm um. Ab kommenden Montag, den 16. April 2012 geht man wieder aus der Halle und steigt in den Sommerplan ein. Die Gymnastikstunde, die jeweils mittwochs stattgefunden hat, wurde bereits mit Ablauf März eingestellt.

Die Nachwuchsläuferinnen und -läufer um Betreuer Josef Wurm sind die ersten, die das wöchentliche Trainingsprogramm des LV jeweils montags beginnen. Von 17.45 bis 19.00 Uhr treffen sie sich im Donau-Wald-Stadion. Treffpunkt zum Lauftraining der Jugendlichen und Erwachsenen von 18.00 bis 19.00 Uhr ist ebenfalls am Stadion.

Dienstags von 18.00 bis 20.00 Uhr absolviert Denise Stöckl regelmäßig ein Stützpunkttraining für den niederbayerischen Lauf-Nachwuchs im Donau-Wald-Stadion. Die Triathleten des Vereins treffen sich von 20.00 bis 21.30 Uhr im Ganzjahresbad elypso zum Schwimmtraining.

Treffpunkt für das Lauftraining donnerstags ist wieder das Donau-Wald-Stadion. Die Zeiten sind dieselben wie am Montag, Schüler von 17.45 bis 19.00 Uhr, Jugendliche und Erwachsene von 18.00 bis 19.00 Uhr. Die Nordic Walking-Gruppe um Walter Körner trifft sich donnerstags in Deggendorf, Ende Geißkopfstraße zum Nordic Walken im Himmelreich von 18.00 bis 19.30 Uhr.



Samstags steht wieder Schwimmtraining der Triathlon-Abteilung im elypso von 09.00 bis 13.00 Uhr auf dem Programm. Die Erwachsenen treffen sich jeweils sonntags um 09.00 Uhr in der Weidenstraße, beim städtischen Bauhof, zu einem Langstreckentraining. Bis auf Weiteres besteht für alle Vereinsmitglieder auch noch die Möglichkeit des Schwimmens im elypso sonntags von 09.00 bis 10.30 Uhr.

Training und Abnahme des Deutschen Sportabzeichens und des Bayerischen Sportleistungsabzeichens bietet der Laufverein auch wieder an. Die Eröffnung dazu wird am Samstag, den 5. Mai 2012 im Donau-Wald-Stadion in einer gemeinsamen Aktion mit der AOK Direktion Deggendorf und der Hochschule Deggendorf (HDU) stattfinden. Einzelheiten werden zeitgerecht bekanntgegeben.

Gemäß dem Vereinsmotto Motto „Runter von der Couch – raus in die Natur“ lädt der LV alle Interessierten zum Probetraining ein, auch wenn sie nicht Angehörige des Vereins sind. Das Trainingsangebot ist breitgefächert und die jeweilige Betreuung der einzelnen Gruppen erfolgt durch ausgebildete Trainer. Einfach mal vorbeikommen und mitmachen, in der Gruppe macht Sport mehr Spaß. Die Trainingszeiten können den Terminübersichten der einzelnen Tageszeitungen entnommen werden.

*Text und Foto: Walter Körner*