


03.03.2020 // 19:00 Uhr 
Siegen

BROOKS Ladys Night **Nur für Damen, kostenlos.**

Wir stellen euch die neuen
RUN-Bras von Brooks vor.
Außerdem erklären wir dir, warum
ein Lauf-Bra für die Frau unerlässlich
ist. Zusätzlich gibt es noch die ein
oder andere Überraschung.

18.03.2020 // 19.00 Uhr 
Siegen

Ernährungsvortrag mit **Dr. Wolfgang Feil Eintritt 10,-€**

Thema: Ernährungsstrategien
zur Aktivierung von Ausdauer,
Fettverbrennung und Immunsystem.

23.04.2020 // 19:00 Uhr 
Siegen

Run your fastest (Bier-)Mile

Staffelrennen in der Siegarena.
Nähere Infos folgen noch.

Bei allen Events versorgen
wir unsere Gäste gratis mit
Krombacher 0,0%.



TERMINE FRÜHJAHR 2020

Läufe
Vorträge
Kurse
Events

 ABSOLUTE RUN
∞ AUSDAUER

 AUSDAUER

28.01.2020 // 19.00 Uhr
Siegen

TOBIAS
SCHÜR

Mobility und Stability Impulsvortrag, kostenlos

Personal Trainer Tobias Schür erklärt in seinem Vortrag, warum man als Läufer auf die Regeneration und Mobilität achten sollte.

12.02.2020 immer ab 18:45 Uhr
Siegen

Mobility und Stability 8-Wochen Kurs Kursgebühr 80,-€ p.Person

Mobilität, Stabilität und Regeneration stehen in diesem Kurs im Mittelpunkt. Tobias Schür zeigt dir, welche Techniken und Übungen sinnvoll sind um verletzungsfrei zu Laufen.

Ausdauer Cup 1. Halbjahr

25.01.2020 Wehbach
29.02.2020 Niederfischbach
18.04.2020 Kirchen
09.05.2020 Freudenberg
30.05.2020 Deuz
13.06.2020 Mudersbach

15.02.2020 // 16.00 Uhr
Siegen


TRUE MOTION

"Läuferkrankheiten und was das mit Schuhen zu tun haben kann" Eintritt 10,-€

Mini Symposium.
Prof. Dr. Gert-Peter Brüggemann (früher Dozent an der SpoHo in Köln) erklärt in seinem Vortrag, welchen Einfluss der Laufschuh auf Verletzungen haben kann.

28.02.2020 // 19.00 Uhr
Siegen


trail.view
AL. 2017. 3. 19. 10. 11

Inselurlaub - Bildervortrag mit Laura und Carsten von Trailview Eintritt 10,-€

Laura und Carsten sind wahre Trail-Enthusiasten. In ihren Vorträgen begeistern sie mit wunderschönen Bildern von ihren Trail Abenteuern.

Ausdauer Cup 2. Halbjahr

03.07.2020 Molzberg
05.09.2020 Wilnsdorf Wieland Lauf
26.09.2020 Wilnsdorf Herbstwaldlauf
11.10.2020 Herdorf
07.11.2020 Wenden
13.11.2020 Abschlussfeier