Laufen

Grundlagenlauf

◷ 23.06.26, 18:30 - 19:30 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Mi-Lauftraining / Technik / Intervalle

◷ 24.06.26, 18:30 - 20:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Laufen Dienstag Intervalle !

◷ 30.06.26, 17:30 - 19:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Grundlagenlauf

◷ 30.06.26, 18:30 - 19:30 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Mi-Lauftraining / Technik / Intervalle

◷ 01.07.26, 18:30 - 20:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Laufen Dienstag Intervalle !

◷ 07.07.26, 17:30 - 19:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Grundlagenlauf

◷ 07.07.26, 18:30 - 19:30 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Mi-Lauftraining / Technik / Intervalle

◷ 08.07.26, 18:30 - 20:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Laufen Dienstag Intervalle !

◷ 14.07.26, 17:30 - 19:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Grundlagenlauf

◷ 14.07.26, 18:30 - 19:30 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Mi-Lauftraining / Technik / Intervalle

◷ 15.07.26, 18:30 - 20:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

---

Laufen Dienstag Intervalle !

◷ 21.07.26, 17:30 - 19:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

---

Grundlagenlauf

◷ 21.07.26, 18:30 - 19:30 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

---

Mi-Lauftraining / Technik / Intervalle

◷ 22.07.26, 18:30 - 20:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

---

Laufen Dienstag Intervalle !

◷ 28.07.26, 17:30 - 19:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

---

Grundlagenlauf

◷ 28.07.26, 18:30 - 19:30 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

---

Mi-Lauftraining / Technik / Intervalle

◷ 29.07.26, 18:30 - 20:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

---

Laufen Dienstag Intervalle !

◷ 04.08.26, 17:30 - 19:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

---

Grundlagenlauf

◷ 04.08.26, 18:30 - 19:30 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

---

Mi-Lauftraining / Technik / Intervalle

◷ 05.08.26, 18:30 - 20:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

---

Laufen Dienstag Intervalle !

◷ 11.08.26, 17:30 - 19:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

---

Grundlagenlauf

◷ 11.08.26, 18:30 - 19:30 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Mi-Lauftraining / Technik / Intervalle

◷ 12.08.26, 18:30 - 20:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Laufen Dienstag Intervalle !

◷ 18.08.26, 17:30 - 19:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Grundlagenlauf

◷ 18.08.26, 18:30 - 19:30 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Mi-Lauftraining / Technik / Intervalle

◷ 19.08.26, 18:30 - 20:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Laufen Dienstag Intervalle !

◷ 25.08.26, 17:30 - 19:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Grundlagenlauf

◷ 25.08.26, 18:30 - 19:30 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Mi-Lauftraining / Technik / Intervalle

◷ 26.08.26, 18:30 - 20:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Laufen Dienstag Intervalle !

◷ 01.09.26, 17:30 - 19:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Grundlagenlauf

◷ 01.09.26, 18:30 - 19:30 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Mi-Lauftraining / Technik / Intervalle

◷ 02.09.26, 18:30 - 20:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Laufen Dienstag Intervalle !

◷ 08.09.26, 17:30 - 19:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Grundlagenlauf

◷ 08.09.26, 18:30 - 19:30 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Mi-Lauftraining / Technik / Intervalle

◷ 09.09.26, 18:30 - 20:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Laufen Dienstag Intervalle !

◷ 15.09.26, 17:30 - 19:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Grundlagenlauf

◷ 15.09.26, 18:30 - 19:30 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Mi-Lauftraining / Technik / Intervalle

◷ 16.09.26, 18:30 - 20:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Laufen Dienstag Intervalle !

◷ 22.09.26, 17:30 - 19:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Grundlagenlauf

◷ 22.09.26, 18:30 - 19:30 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Mi-Lauftraining / Technik / Intervalle

◷ 23.09.26, 18:30 - 20:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Laufen Dienstag Intervalle !

◷ 29.09.26, 17:30 - 19:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Grundlagenlauf !

◷ 29.09.26, 18:30 - 19:30 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Mi-Lauftraining / Technik / Intervalle !

◷ 30.09.26, 18:30 - 20:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Laufen Dienstag Intervalle !

◷ 06.10.26, 17:30 - 19:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Grundlagenlauf !

◷ 06.10.26, 18:30 - 19:30 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Mi-Lauftraining / Technik / Intervalle !

◷ 07.10.26, 18:30 - 20:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Laufen Dienstag Intervalle !

◷ 13.10.26, 17:30 - 19:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Grundlagenlauf !

◷ 13.10.26, 18:30 - 19:30 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Mi-Lauftraining / Technik / Intervalle !

◷ 14.10.26, 18:30 - 20:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Laufen Dienstag Intervalle !

◷ 20.10.26, 17:30 - 19:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Grundlagenlauf !

◷ 20.10.26, 18:30 - 19:30 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Mi-Lauftraining / Technik / Intervalle !

◷ 21.10.26, 18:30 - 20:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

---

Laufen Dienstag Intervalle !

◷ 27.10.26, 17:30 - 19:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

---

Grundlagenlauf

◷ 27.10.26, 18:30 - 19:30 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

---

Mi-Lauftraining / Technik / Intervalle

◷ 28.10.26, 18:30 - 20:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

---

Laufen Dienstag Intervalle !

◷ 03.11.26, 17:30 - 19:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

---

Grundlagenlauf

◷ 03.11.26, 18:30 - 19:30 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

---

Mi-Lauftraining / Technik / Intervalle

◷ 04.11.26, 18:30 - 20:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

---

Laufen Dienstag Intervalle !

◷ 10.11.26, 17:30 - 19:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

---

Grundlagenlauf

◷ 10.11.26, 18:30 - 19:30 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

---

Mi-Lauftraining / Technik / Intervalle

◷ 11.11.26, 18:30 - 20:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

---

Laufen Dienstag Intervalle !

◷ 17.11.26, 17:30 - 19:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

---

Grundlagenlauf

◷ 17.11.26, 18:30 - 19:30 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Lauftraining

◷ 18.11.26, 18:30 - 20:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Laufen Dienstag Intervalle !

◷ 24.11.26, 17:30 - 19:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Grundlagenlauf

◷ 24.11.26, 18:30 - 19:30 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Lauftraining

◷ 25.11.26, 18:30 - 20:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Laufen Dienstag Intervalle !

◷ 01.12.26, 17:30 - 19:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Grundlagenlauf

◷ 01.12.26, 18:30 - 19:30 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Lauftraining

◷ 02.12.26, 18:30 - 20:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Laufen Dienstag Intervalle !

◷ 08.12.26, 17:30 - 19:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Grundlagenlauf

◷ 08.12.26, 18:30 - 19:30 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

Lauftraining

◷ 09.12.26, 18:30 - 20:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

---

Laufen Dienstag Intervalle !

◷ 15.12.26, 17:30 - 19:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

---

Grundlagenlauf

◷ 15.12.26, 18:30 - 19:30 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

---

Lauftraining

◷ 16.12.26, 18:30 - 20:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

---

Laufen Dienstag Intervalle !

◷ 22.12.26, 17:30 - 19:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

---

Grundlagenlauf

◷ 22.12.26, 18:30 - 19:30 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

---

Laufen Dienstag Intervalle !

◷ 29.12.26, 17:30 - 19:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

---

Laufen Dienstag Intervalle !

◷ 05.01.27, 17:30 - 19:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

---

Laufen Dienstag Intervalle !

◷ 12.01.27, 17:30 - 19:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

---

Laufen Dienstag Intervalle !

◷ 19.01.27, 17:30 - 19:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

---

Laufen Dienstag Intervalle !

◷ 26.01.27, 17:30 - 19:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen

---

Laufen Dienstag Intervalle !

◷ 02.02.27, 17:30 - 19:00 ● Sportpark Sentruper Höhe ▦ Münster ▤ NRW ◆ Laufen