

Laufen

Laufen Dienstag Intervalle !

🕒 28.04.26, 17:30 - 19:00 ● [Sportpark Sentruper Höhe](#) 🏠 Münster 📄 NRW ♦ [Laufen](#)

Grundlagenlauf

🕒 28.04.26, 18:30 - 19:30 ● [Sportpark Sentruper Höhe](#) 🏠 Münster 📄 NRW ♦ [Laufen](#)

Mi-Lauftraining Technik/Intervalle

🕒 29.04.26, 18:30 - 20:00 ● [Sportpark Sentruper Höhe](#) 🏠 Münster 📄 NRW ♦ [Laufen](#)

Laufen Dienstag Intervalle !

🕒 05.05.26, 17:30 - 19:00 ● [Sportpark Sentruper Höhe](#) 🏠 Münster 📄 NRW ♦ [Laufen](#)

Grundlagenlauf

🕒 05.05.26, 18:30 - 19:30 ● [Sportpark Sentruper Höhe](#) 🏠 Münster 📄 NRW ♦ [Laufen](#)

Mi-Lauftraining / Technik / Intervalle

🕒 06.05.26, 18:30 - 20:00 ● [Sportpark Sentruper Höhe](#) 🏠 Münster 📄 NRW ♦ [Laufen](#)

Laufen Dienstag Intervalle !

🕒 12.05.26, 17:30 - 19:00 ● [Sportpark Sentruper Höhe](#) 🏠 Münster 📄 NRW ♦ [Laufen](#)

Grundlagenlauf

🕒 12.05.26, 18:30 - 19:30 ● [Sportpark Sentruper Höhe](#) 🏠 Münster 📄 NRW ♦ [Laufen](#)

Mi-Lauftraining / Technik / Intervalle

🕒 13.05.26, 18:30 - 20:00 ● [Sportpark Sentruper Höhe](#) 🏠 Münster 📄 NRW ♦ [Laufen](#)

Laufen Dienstag Intervalle !

🕒 19.05.26, 17:30 - 19:00 ● [Sportpark Sentruper Höhe](#) 🏠 Münster 📄 NRW ♦ [Laufen](#)

Grundlagenlauf

🕒 19.05.26, 18:30 - 19:30 ● [Sportpark Sentruper Höhe](#) 🏠 Münster 📄 NRW ♦ [Laufen](#)

Mi-Lauftraining / Technik / Intervalle

🕒 20.05.26, 18:30 - 20:00 ● [Sportpark Sentruper Höhe](#) 🏠 Münster 📄 NRW ♦ [Laufen](#)

Laufen Dienstag Intervalle !

🕒 26.05.26, 17:30 - 19:00 ● [Sportpark Sentruper Höhe](#) 🏠 Münster 📄 NRW ♦ [Laufen](#)

Grundlagenlauf

🕒 26.05.26, 18:30 - 19:30 ● [Sportpark Sentruper Höhe](#) 🏠 Münster 📄 NRW ♦ [Laufen](#)

Mi-Lauftraining / Technik / Intervalle

🕒 27.05.26, 18:30 - 20:00 ● [Sportpark Sentruper Höhe](#) 🏠 Münster 📄 NRW ♦ [Laufen](#)

Laufen Dienstag Intervalle !

🕒 02.06.26, 17:30 - 19:00 ● [Sportpark Sentruper Höhe](#) 🏠 Münster 📄 NRW ♦ [Laufen](#)

Grundlagenlauf

🕒 02.06.26, 18:30 - 19:30 ● [Sportpark Sentruper Höhe](#) 🏠 Münster 📄 NRW ♦ [Laufen](#)

Mi-Lauftraining / Technik / Intervalle

🕒 03.06.26, 18:30 - 20:00 ● [Sportpark Sentruper Höhe](#) 🏠 Münster 📄 NRW ♦ [Laufen](#)

Laufen Dienstag Intervalle !

🕒 09.06.26, 17:30 - 19:00 ● [Sportpark Sentruper Höhe](#) 🏠 Münster 📄 NRW ♦ [Laufen](#)

Grundlagenlauf

🕒 09.06.26, 18:30 - 19:30 ● [Sportpark Sentruper Höhe](#) 🏠 Münster 📄 NRW ♦ [Laufen](#)

Mi-Lauftraining / Technik / Intervalle

🕒 10.06.26, 18:30 - 20:00 ● [Sportpark Sentruper Höhe](#) 🏠 Münster 📄 NRW ♦ [Laufen](#)

[Laufen Dienstag Intervalle !](#)

🕒 16.06.26, 17:30 - 19:00 ● [Sportpark Sentruper Höhe](#) 🗺️ Münster 📄 NRW ♦ [Laufen](#)

[Grundlagenlauf](#)

🕒 16.06.26, 18:30 - 19:30 ● [Sportpark Sentruper Höhe](#) 🗺️ Münster 📄 NRW ♦ [Laufen](#)

[Mi-Lauftraining / Technik / Intervalle](#)

🕒 17.06.26, 18:30 - 20:00 ● [Sportpark Sentruper Höhe](#) 🗺️ Münster 📄 NRW ♦ [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](#)

Lauftraining

🕒 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](#)

Lauftraining

🕒 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](#)

[Lauftraining](#)

🕒 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](#)

[Lauftraining](#)

🕒 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](#)

[Lauftraining](#)

🕒 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](#)

[Lauftraining](#)

🕒 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](#)

Lauftraining

🕒 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](#)
