

Umfrage

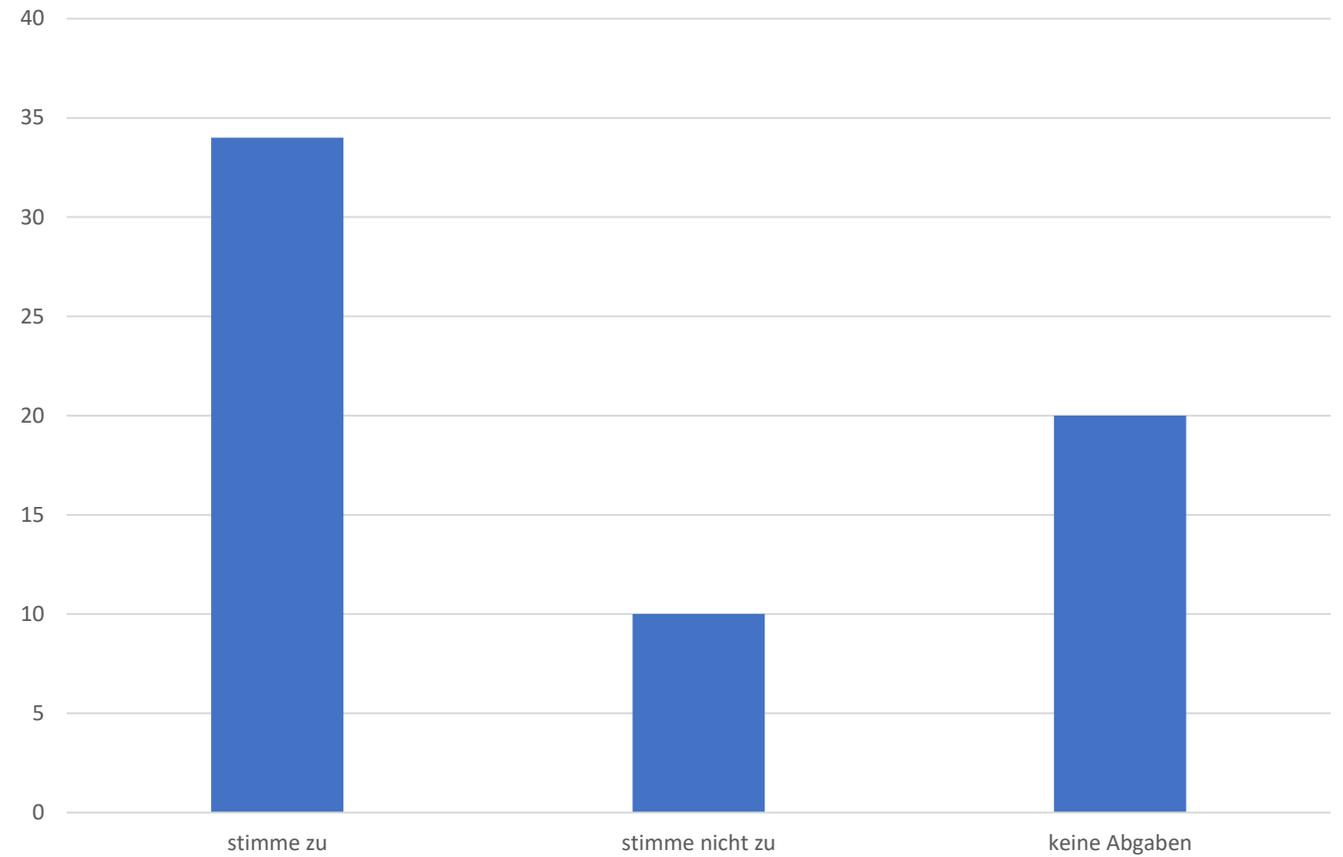
DJK Teutonia Gaustadt

Vorstellung der Umfrageergebnisse von Heike und Bernd

- Lauftraining Bernd
- Radtraining Bernd
- Schwimmtraining Heike
- Allgemeines Heike

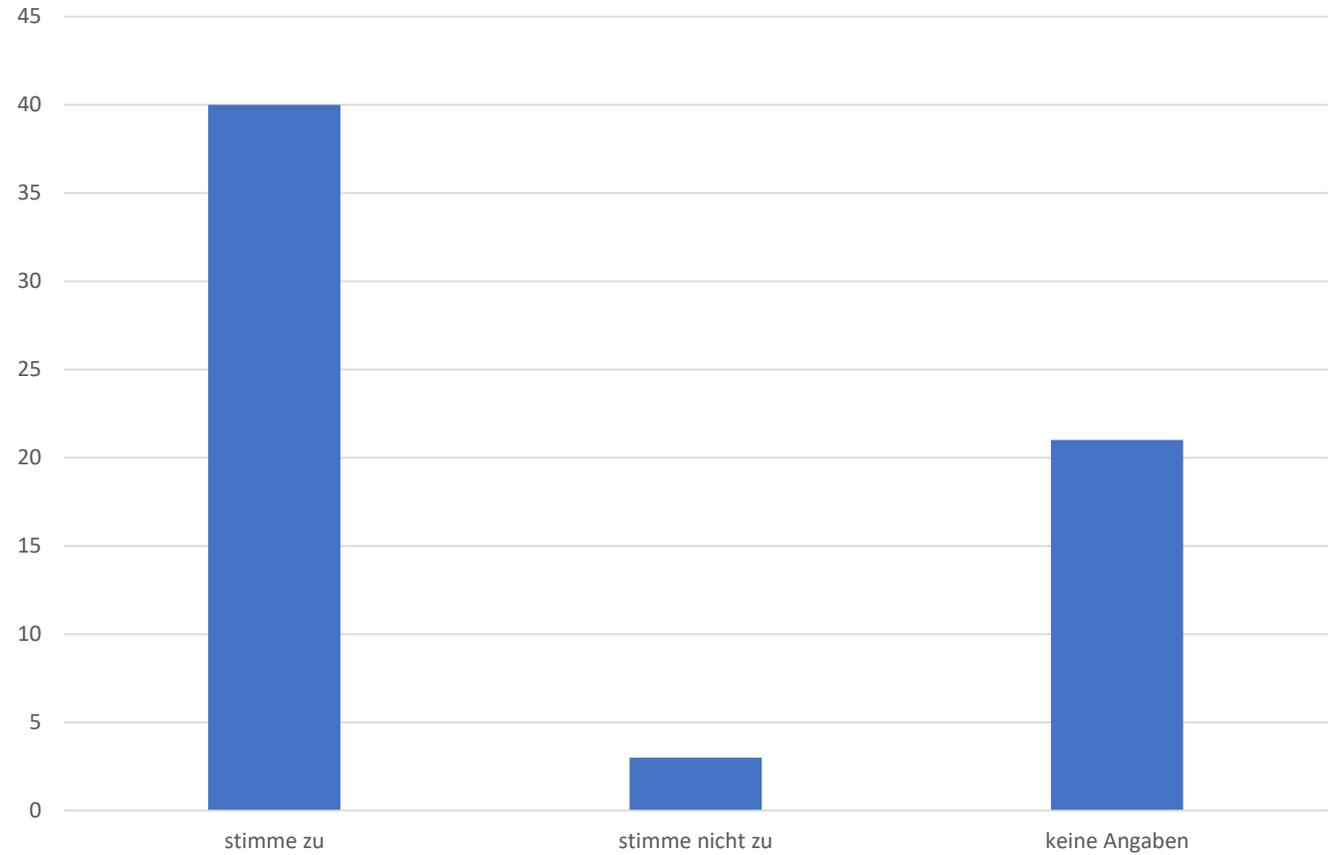
Lauftraining

Es soll feste Gruppen mit jeweils einem Guide geben



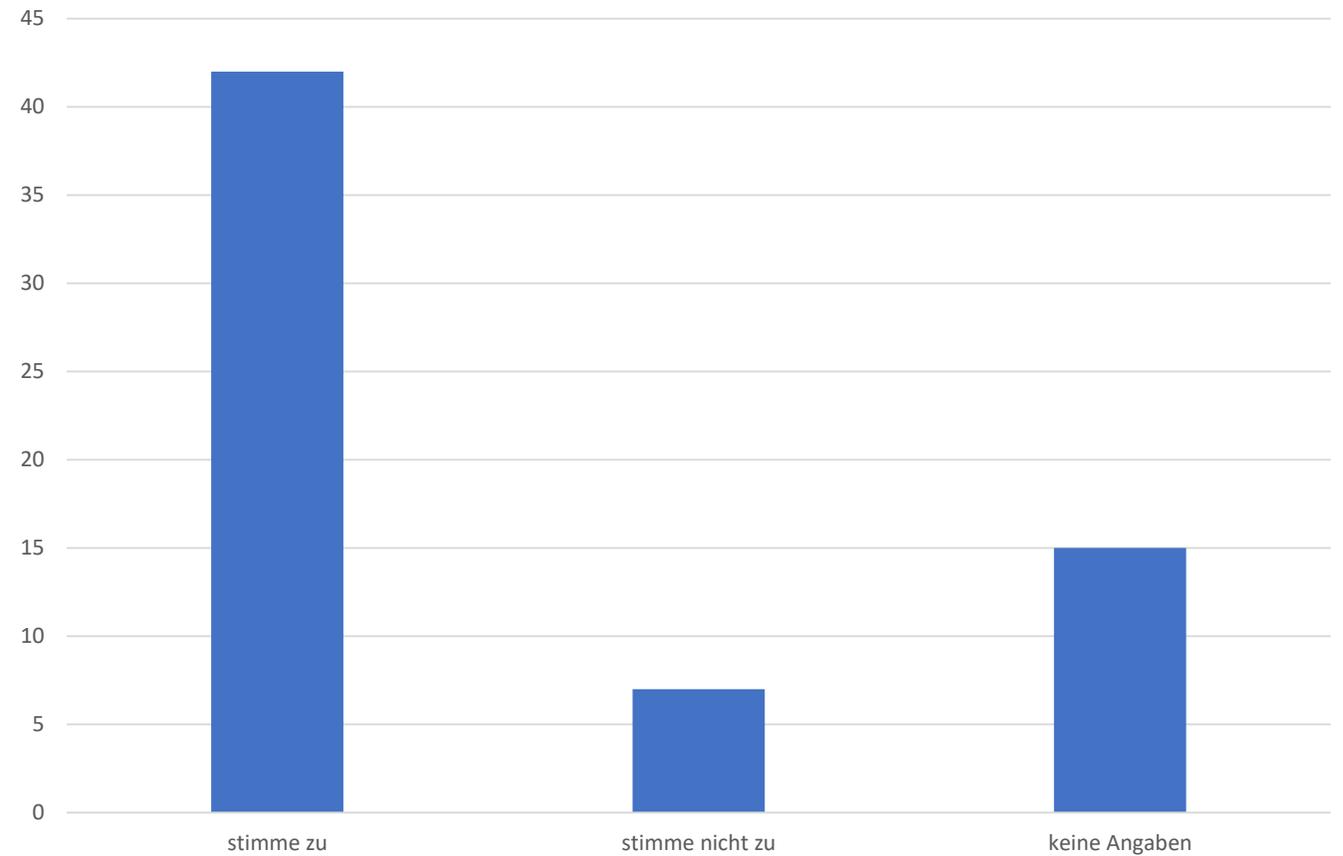
Lauftraining

Die Strecke/das Programm soll vorher festgelegt werden



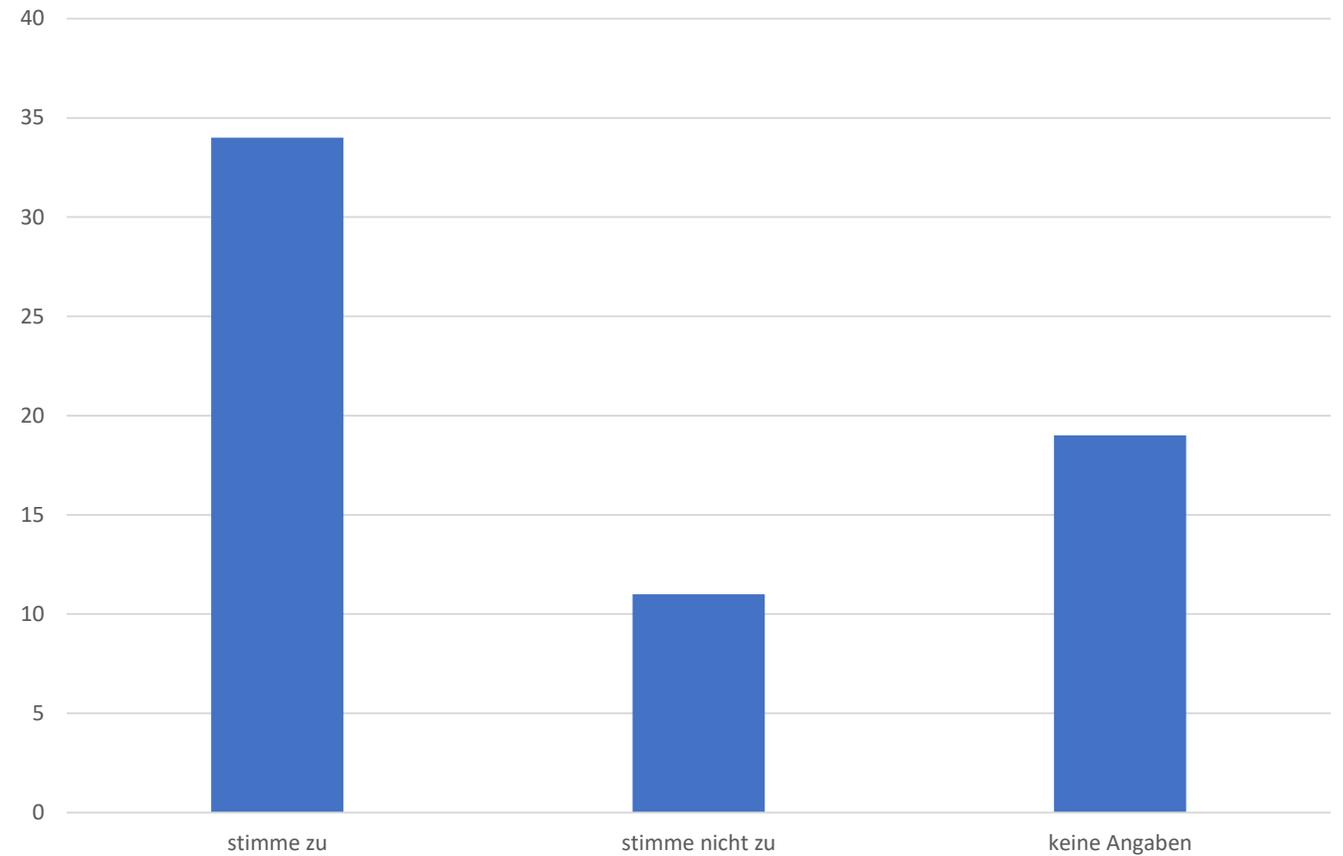
Lauftraining

Es soll je Gruppe eine vorher festgelegte
Geschwindigkeit gelaufen werden



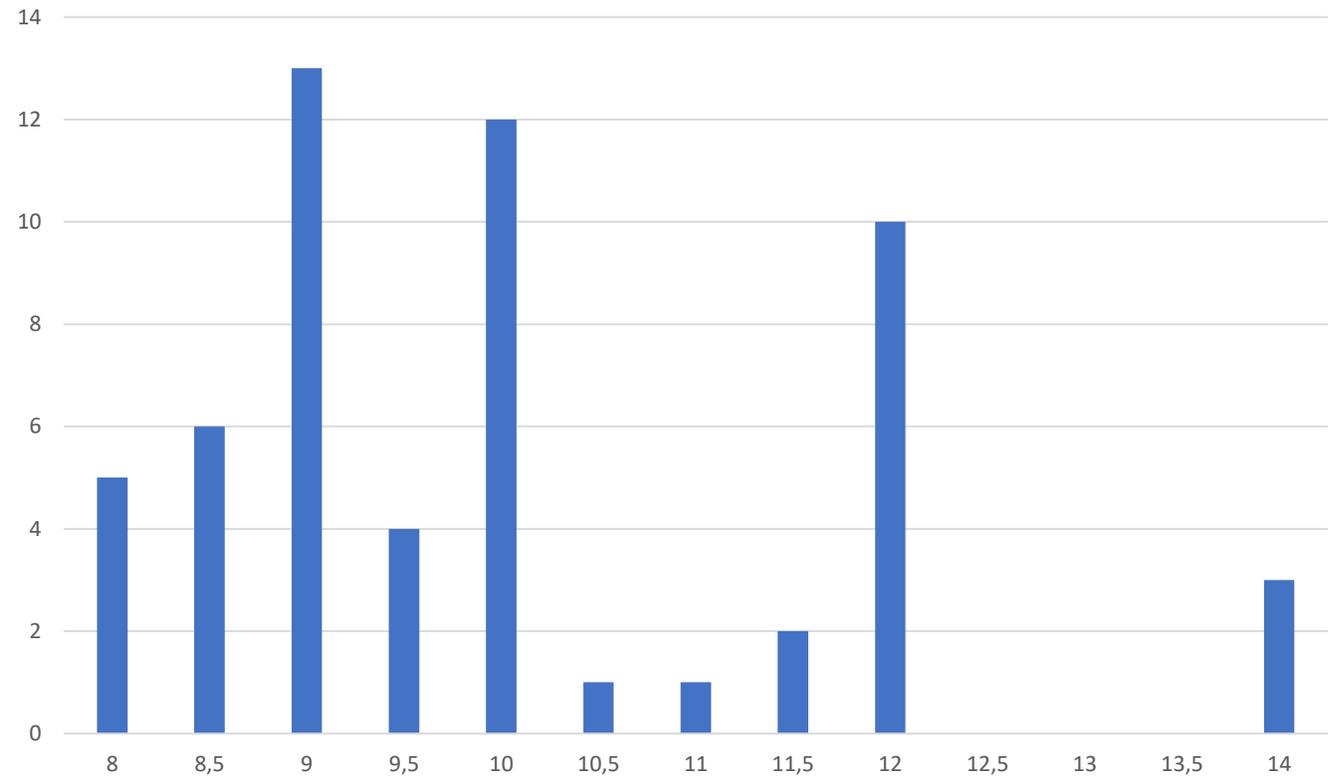
Lauftraining

Mindestens einmal im Monat soll ein langer Lauf (1,5 h) stattfinden



Lauftraining

Welche Streckenlänge möchtest Du laufen? Nimm als Referenz eine flache Strecke in deinem mittleren Tempo



Lauftraining



Lauftraining: Wann?

- Mittwoch ab 20:30
- Grundsätzlich; leider immer noch Babysitter-abhängig;).... und das an jedem Werktag ...
- Das mache ich jede Woche unterschiedlich
- Ich wohne einfach zu weit weg, ist zu viel Aufwand für die Teilnahme am Lauftraining
- Mit meiner Arbeit ist schwer zu sagen
- Der Tag passt. Uhrzeit wäre für mich früher praktischer
- Ich habe grundsätzlich für das regelmäßige Lauftraining keine Zeit, würde aber bisweilen an einem langen Lauf teilnehmen, wenn er extra bekannt gemacht wird.
- für mich wäre noch freitags früher Abend oder samstags vormittag denkbar
- Dienstag oder Freitag ab 17.30 uhr

Lauftraining: Wann?

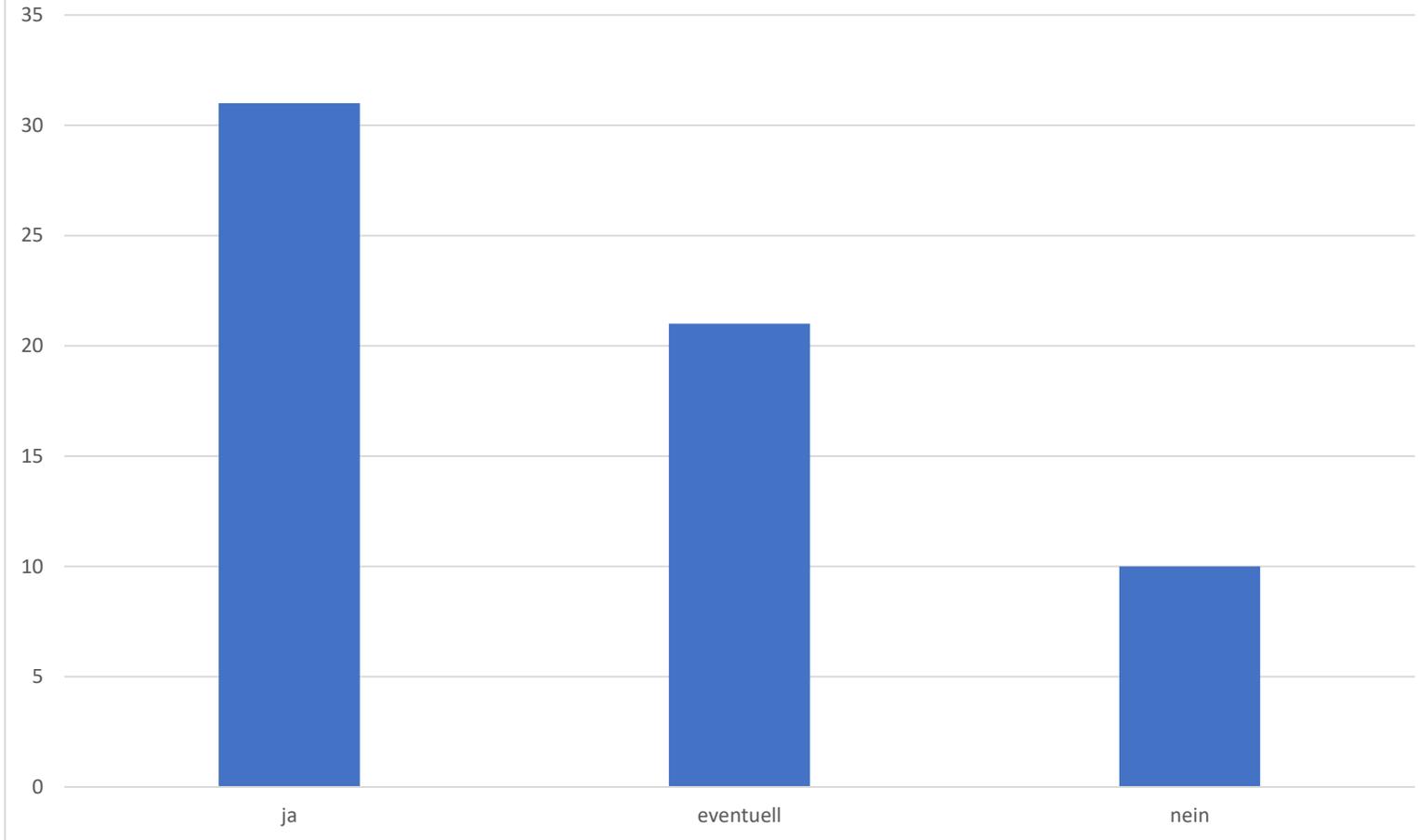
- Evtl. könnte man noch einen weiteren Tag unter der Woche anbieten, an dem ein "Long-Jog" mit 1,5h oder 2h gelaufen wird, z.B. Freitag abend oder Samstag nachmittag. Wenn man am nächsten Tag nicht arbeiten muss (gilt evtl. aber nicht für alle) ist ein 1,5h Lauf besser als mittwochs. Wenn es abends so spät ist bei mir und noch ein langer Lauf ansteht, dann esse ich abends erst um 21.30 Uhr oder so... Also mir geht es jedenfalls so.
- Mittwochstermin passt, jedoch wäre eine frühere Uhrzeit besser (ca. 17:30 Uhr, zumindest im Winter)
- Optional evtl. auch einen Lauftermin am Wochenende tagsüber, wenn es noch hell ist. Im Sommer an heißen Tagen ist 18.30 Uhr zu früh. Da wäre es sinnvoll das Training 1 Stunde später zu starten.
- Donnerstag 18.30 Uhr
- Mittwochs ist in Ordnung oder Donnerstags, aber früher
- Der Termin passt zumindest grundsätzlich, aber natürlich nicht immer.; Eine spätere Zeit als 18:30 Uhr wäre für mich besser.
- Sonntag, 0800/0900 Uhr
- Dienstag / 18Uhr
- für mich ist der Termin zu spät am Tag gewählt. Ca. 1 Stunde früher würde besser passen.
- Donnerstag am Abend

Lauftraining: Wann?

- Unterschiedliche Wochentage und Uhrzeiten werden genannt
- Zusatzangebot am Donnerstag (!) oder Wochenende?

Lauftraining

An einem möglichen Intervall- / Technik- /
Koordinationstraining auf der Bahn würde ich
teilnehmen



Lauftraining: Anmerkungen/Wünsche

- Ein kurzes **Dehnprogramm** für alle im Anschluss wäre super
- Habe bisher noch nicht am Lauftraining teilgenommen da die Anfahrt nicht lohnt, wenn nicht **längere Läufe im Tempo von ca. 5.30 - 6min/km** angeboten werden.
- Wie einige Mitglieder vor 2Wochen nach dem Training Karl angingen, war unterste Schublade. Die Verantwortlichen machen das ja ehrenamtlich und das sollte auch dementsprechend **respektiert** werde.
- 4 Gruppen wären meistens okay, warum aber nicht je nach Bedarf spontane Bildung von 5 oder nur 3 Gruppen, falls potenzielle Guides anwesend wären? Einteilung in ca 8,9,10,11 km/ Std, selbstverständlich alles anpassbar an die jeweilige Strecke und die Höhenmeter. Ebenso wünschenswert wie selbstverständlich wäre durchgängiges Laufen ohne Pausen! Der Guide gibt das Tempo vor, richtet sich aber auch persönlich nach dem schwächsten Läufer. Er ist nicht der Oberguru, sondern souveräner rücksichtsvoller Leiter einer Gruppe. ; Schlussendlich: was spricht dagegen, alles nach Bedarf der anwesenden Läufer auch etwas **spontan anzupassen**: Führung, Gruppen und km? Die passenden Leute finden sich immer irgendwie zusammen, das haben die Testwochen gezeigt. Einfach nicht alles in ein zu enges Korsett pressen, dann finden sich auch spontane Lösungen.
- Bahntraining mache ich bei meinem Trainer/ **böhnlein**
- **Technik- und Intervalltraining** als Angebot finde ich gut. Das macht in der Gruppe mehr Spaß als alleine.
- Guide für Gruppe 1 meiner Meinung nach nicht unbedingt nötig.
- Nur zum Spaß haben und einen **schönes Lauftraining machen mit tolles Menschen**
- **Einhalten** der zuvor abgemachten **Laufgeschwindigkeit**

Lauftraining: Anmerkungen/Wünsche

- Ich wünsche mir wieder ein Lauftraining **mit festen Gruppen, festen Guides und festen Geschwindigkeiten** sowie vorab festgelegten Trainingseinheiten, die sowohl Technik, Ausdauer und auch Geschwindigkeit berücksichtigen - ab und an flache Strecken, ab und an bergige Strecken usw. Ein abwechslungsreiches Training über verschiedene Strecken in und um Gaustadt (Wald, Stadt, am Wasser usw.) wäre super.; Ich denke, so könnte sich jede(r) Läufer(in) einer Gruppe zuordnen und weiß immer, was jeweils die Voraussetzungen wären, um in der jeweiligen Gruppe mithalten zu können. Außerdem gäbe dies auch Ansporn, sich zur nächst schnelleren Gruppe hocharbeiten zu wollen.; An einem **Intervall-/Bahn-/Techniktraining** auf der Bahn würde ich teilnehmen, wenn dieses zur regulären Trainingszeit stattfinden würde, im Anschluss daran oder ggfs. an einem Wochenende, sofern ich hier Zeit habe.
- Ich wünsche mir mehr **Flexibilität und Spontanität** in diesem Bereich. Wenn kein Guide zur Verfügung steht, dann kann man die Führung der Gruppe auch mal ausnahmsweise jemandem in der Gruppe übertragen. Es macht keinen Sinn, auf Teufel komm raus eine Gruppeneinteilung zu wollen und dann die schnellen Läufer der Gruppe 1 auszubremsen, die mittleren Läufer in die langsame Gruppe drücken zu wollen und damit keinem Läufer gerecht zu werden. Ich spreche hier explizit Mittwoch den 06.11.19 an, in dessen Folge es auch heftige Diskussionen gab. Was bleibt, ist eine große Unzufriedenheit unter den Läufern und ich bin mir sicher nicht nur in der Gruppe der mittleren Läufer.
- euer Termin passt schon, für mich persönlich geht laufen unter der Woche nur vormittags
- Mir persönlich ist es nicht wichtig die Strecke vor Trainingsbeginn zu kennen, eherob ein Tempotraining gemacht wird oder nicht (Schuhwahl). Ich finde es schön abwechslungsreich zu laufen, d.h. auch mal auf Streckenerkundung zu gehen. Das schließt natürlich ein, dass man in der Dauer des Trainings etwas flexibel ist.
- Regelmäßiges **Lauf-ABC**
- Ich finde, dass **kein festgelegter Guide** erforderlich ist, da wir schon alt genug sind, um verantwortungsvoll und gruppenverantwortlich zu handeln. Die Gruppe ist erforderlich um sich gegenseitig zu messen und zu fördern. Es sollte möglich sein, dass 4 bis 5 Gruppen laufen, je nach Geschwindigkeits- und Kilometerniveau.; Eine Gruppe sollte nur so schnell sein, dass auch auf einen langsameren Rücksicht genommen werden kann.; Dadurch dass ich mit meinen Zeiten und Läufen sicher kein Geld verdienen kann, sehe ich die ernst zu nehmenden Trainingseinheiten als Ausgleich zum täglichen Stress, körperliche Fitness und Austausch von Erfahrungen. Deshalb wünsche ich mir, immer mit einem positiven Gefühl aus einer Trainingseinheit zu kommen.
- Ich bin erst seit Kurzem dabei und kann insofern nur wenig Input liefern. Mein allererster Besuch hätte vielleicht ein klein bisschen besser verlaufen können, ich habe mich etwas abseits gefühlt, da zunächst niemand mit mir gesprochen hat. Vielleicht wäre es eine Idee, vor der Gruppeneinteilung zu fragen, ob neue Läufer mit dabei sind - um auf diese dann direkt zugehen zu können und sie zu integrieren, damit diese sich dann sofort gut aufgehoben fühlen. Nach meiner Einschätzung wäre das auch für ein paar der anderen Neulinge hilfreich gewesen. Etwas überraschend für mich und immer noch unklar ist, weshalb sich so wenige Läufer unmittelbar nach dem Laufen dehnen - kaltes Wetter hin oder her ;); In meinen Laufgruppen fand ich waren bislang stets sehr nette Leute und es herrschte gute Stimmung.
- Guides!!

Lauftraining: Anmerkungen/Wünsche

- Vielleicht könnte man **flexibel** hinsichtlich eines festen Guides sein.
- **Flexibel** auf die Teilnehmer reagieren und auch mal die Geschwindigkeit anpassen falls erforderlich. Wir sind alt genug und brauchen keine festen Guides. Die Gruppen können sich selbst führen.
- **Abwechslungsreiches** Training ist gut.
- Ansonsten finde ich das Konzept sehr gut, dass es **abwechslungsreich** ist (mal was flaches, mal bergig, mal Wald, mal Straße - auch was den Untergrund betrifft). Mir wäre es allerdings recht, wenn das Konzept von Mittwoch evtl. schon 2 Tage davor drinstehen könnte (am Montag oder so). Wenn ich am Dienstag Nachmittag eine harte Einheit alleine gemacht habe, kann ich am Mittwoch Abend nicht nochmal richtig "prügeln" und denke so, okay, hätte ich das ein Tag früher gewusst, hätte ich diese Einheit allein weggelassen und lieber in der Gruppe.; Aber wenn es dann alternativ Bahneinheiten gibt, dann weiß man ja, wann die stattfinden. Für die Bahn fände ich eine Tartanbahn besser, auf der man gut mit Spikes laufen kann. Aber alles kann man eben nicht haben und ist ja eine Kostenfrage.
- - durchaus **unterschiedliche Trainingsinhalte** (Bergtraining, Intervalle, etc.) anbieten; - Gruppeneinteilung sollte situativ möglich sein, v.a. wenn wenige Mitglieder anwesend sind und das Leistungsgefälle sehr unter-; unterschiedlich ist; - die starre Festlegung auf 3 Gruppen bildet nicht das aktuelle Leistungsspektrum der aktuellen Laufteilnehmer wider und sorgt für ; Unzufriedenheit bei "Schnelleren" und Langsameren"; - seit langem sind die Leistungsabstände zwischen den Gruppen zu hoch: da ein Aufstieg fast unmöglich ist, sinkt die Motivation; mein Fazit: 1.wir benötigen mehr als 4 Trainingsgruppen !!! ; 2.die Vorgabe von Trainingsinhalten soll beibehalten werden
- 10 min einlaufen
- **Unterschiedliche Schwerpunkte**, wie bisher, beim Lauftraining: lockerer Waldlauf auf schmalen Wegen, Bergläufe, Sprinttraining, usw.; Im Sommer: mehr Waldläufe
- Ich finde es wichtig, dass wir uns am Anfang 5-10 Minuten einlaufen und dass am Ende gemeinsam **gedehnt** wird (aber wer im Zeitdruck ist und keine Zeit dafür hat, soll natürlich auch gleich gehen dürfen). Eine gewisse Flexibilität, sowie Pragmatismus und Offenheit gegenüber Anregungen wünsche ich mir von den Guides.
- Ich finde die Einteilung in verschiedene Gruppen je nach Lauftempo sehr gut. Was ich auch recht schön finde, ist der Austausch auf dem Parkplatz vor dem Lauftraining. Richtige Kritikpunkte habe ich keine. Das Einzige wäre die spätere Uhrzeit im Sommer.

Lauftraining: Anmerkungen/Wünsche

- Die Gruppe sollte möglichst zusammen bleiben und miteinander laufen
- Der Tag und die Uhrzeit finde ich gut, jedoch würde ich mir einen anderen Treffpunkt wünschen.; Evtl. einen Treffpunkt Richtung Bamberg z.B. am MTV und dann in den Hauptsmoorwald.
- Bei der Teilnahme an einem Bahntraining kommt es auf die Terminierung des Trainings an: Im Grunde bin ich davon nicht abgeneigt daran teilzunehmen. Damit ich auch meine Schnelligkeit und Sprintfähigkeit erhöhen kann.
- zur 2. Frage: Feste Gruppen mit jeweils einem Guide:; Ich bin für feste Gruppe und ich bin für einen Guide aber der Guide muss bzw. sollte nicht; in Stein gemeißelt vorgegeben werden. In jeder Gruppe gibt es i. d. R. genügend Läufer, die sich in der Gegend ; auskennen, die Guides können auch je nach Verfügbarkeit wechseln. Das zustande kommen einer Gruppe sollte nicht daran scheitern, dass es **keinen "festen" Guide** gibt.
- Ich fände es toll, wenn es wieder 4 Gruppen beim Laftreff gibt und sich Guides finden, die das vorgegebene Programm gut umsetzen können und wollen.
- Persönlich ist für mich die Gruppeneinteilung und das damit verbundene Lauftempo in der jeweiligen Gruppe sehr wichtig. ; Damit kann ich meiner Kondition entsprechend ein optimales Training absolvieren.; Ohne einer solchen Einteilung ist es sonst eher chaotisch...
- Den Sport in den Fokus rücken, nicht die Leistung.
- Das Gemotze von einzelnen Egoisten beim Lauftraining bringt nichts. Sie versauen dem Rest die gute Laune.; Wer sich nicht in die entsprechende Gruppe einfügen will, soll für sich alleine laufen.; Es kam vor, dass sich 2 Lager beim Laftreff aufstellten, das finde ich nicht gut. Wo ist da das Wir-Gefühl?
- Mir wäre ein **angeleitetes Lauftraining** wichtig. Mit regelmäßigen Lauf-ABC, Übungen zu Koordination und Kraft. Bahntraining wäre klasse.; Bei gemeinsamen Läufen sollte man nicht gleich voll los. Eine Aufwärmphase finde ich wichtig. Und auch am Ende noch etwas auslaufen fände ich gut.
- **Grobe Route auf der Homepage**, so dass ein Einstieg in die Laufgruppe noch möglich sein könnte.
- Gründe für seltene Teilnahme liegen nicht beim Verein (Familie, Beruf, Verletzung, ...)

Lauftraining: Anmerkungen allgemeiner Teil

- Der Trainingsinhalt beim Lauftraining könnte früher bekannt gegeben werden und mit mehr Struktur ausgestattet sein
- Auch ein regelmäßiges Bahntraining beim Laufen (z.B. einmal im Monat) würden die Attraktivität des Lauftrainings enorm fördern und die Lauffitness des/der einzelnen Läufern/-in stärken.
- Schwimm- und Lauftraining: Videoanalysen (bei denen, die möchten) wären super, um den Fehlern auf den Grund zu gehen und diese auch selbst zu sehen, sodass man kontrolliert dagegen arbeiten kann.
- Für das Lauftraining wünsche ich mir, dass wir solange und oft wie möglich im Wald laufen, einfach aufgrund des weichen Bodens als auch aufgrund der frischen Luft. Gerne würde ich mal wieder an einem Bahntraining teilnehmen, wäre dafür auch bereit einen anderen Weg z. B. ins Stadion oder zum MT V auf mich zu nehmen.
- Leider ist seit mehr als einem Jahr die Stimmung innerhalb der Abteilung nicht mehr ungetrübt. Ursachen sind sicherlich unterschiedlicher Natur... ; Jedenfalls ist Verbissen- und Sturheit an Gewohntem kein Stilmittel zur Verbesserung.; Auch zu glauben, dass alles unter dem Dach der Triathlon-Abteilung stattfinden muss und alle anderen Aktivitäten von Mitgliedern als Konkurrenz empfunden werden, ist nicht zielführend.; Warum werden Veranstaltungen mit **Außenwirkung wie LAUF 10** nicht mehr angeboten? Man hat den Eindruck gewonnen, ein kleiner elitärer Zirkel entscheidet an Mehrheiten vorbei.; Hat man das Gespräch mit Mitgliedern gesucht, die ausgetreten sind? Kennt man deren Gründe, um evtl. gegenzusteuern?; Mir fehlt seit längerem die Lockerheit im Umgang, auch der Ton hat sich verschärft. Ich habe beispielsweise die Laufgruppen immer so erlebt, dass es durchaus ein positives Nebeneinander zwischen ambitionierten Läufern und Hobbyläufern gegeben hat. Dies ist aktuell nicht mehr der Fall: sowohl auf der einen wie auch auf der anderen Seite sinkt die Teilnehmerzahl drastisch.; Wir brauchen wieder ein Miteinander statt ein Gegeneinander und das geht nur mit Offenheit, Veränderungsbereitschaft und Kritikfähigkeit aller.; In diesem Sinne...mit den besten Wünschen für uns alle.

Lauftraining: Anmerkungen/Wünsche

Zusammenfassung

- spontaner in Gruppenbildung (Anzahl und Tempo), mehr Flexibilität
- schwierig passende Gruppe zu finden/Leistungsunterschiede zwischen den Gruppen
- Flexibilität bei der Ernennung zum Guide
- Aufwärmen, Dehnen
- festes Programm/Angebot an Gruppen und Tempo
- Intervall-/Bahn-/Techniktraining/Lauf-ABC/(Halb-)Marathontraining
- abwechslungsreiches Training
- LAUF10, Angebot für Laufeinsteiger

Lauftraining: Engagement

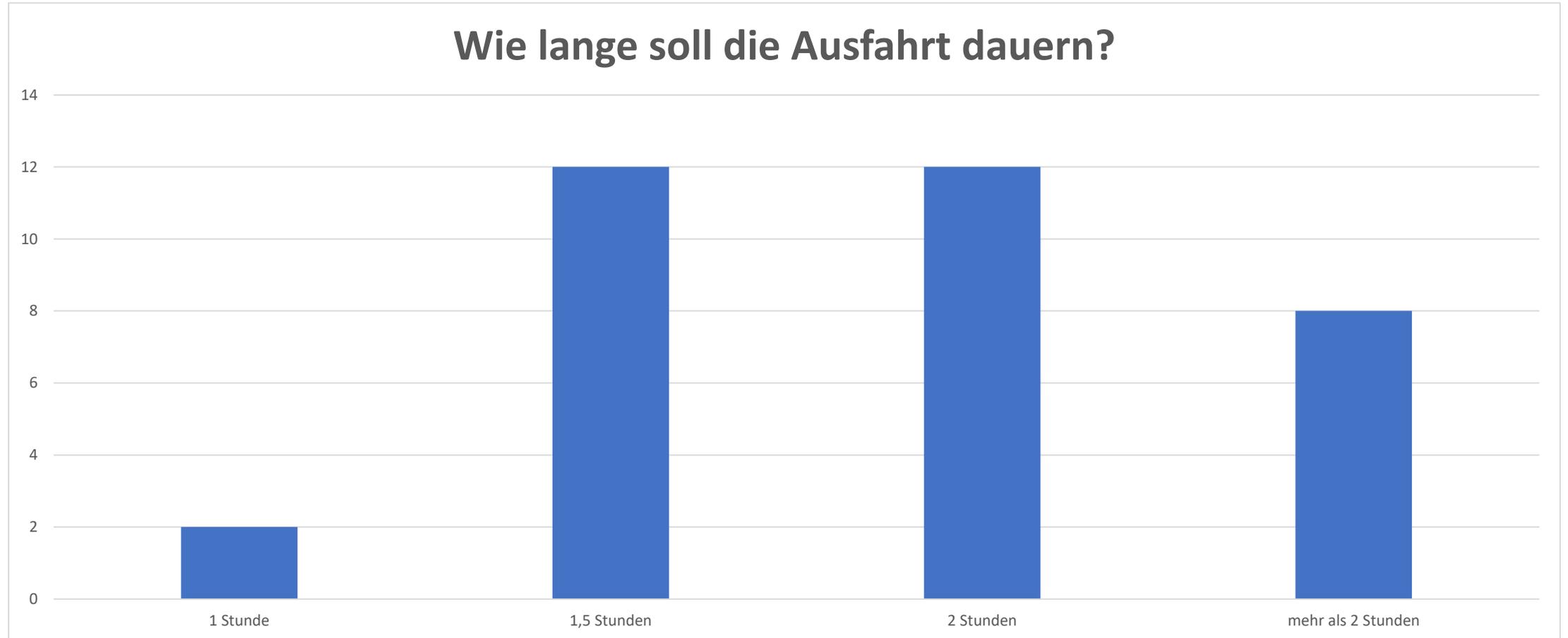
- Lauftraining: auf individuellen Wunsch **Korrektur des Laufstils**
- Ich bin bereit meinen Trainerschein zu machen und auch als **Guide beim Lauftreff** auszuhelfen. Spontan bin ich öfters bereit mitzuhelfen, wann immer ihr am Wochenende Helfer braucht. Unter der Woche habe ich berufsbedingt wenig Zeit.
- Mithilfe und Unterstützung beim Kramp-Run, evtl. eine **Übernahme einer Trainingsgruppe** beim Lauftreff (kläre das aber mit den Lauftrainer!)

Radtraining

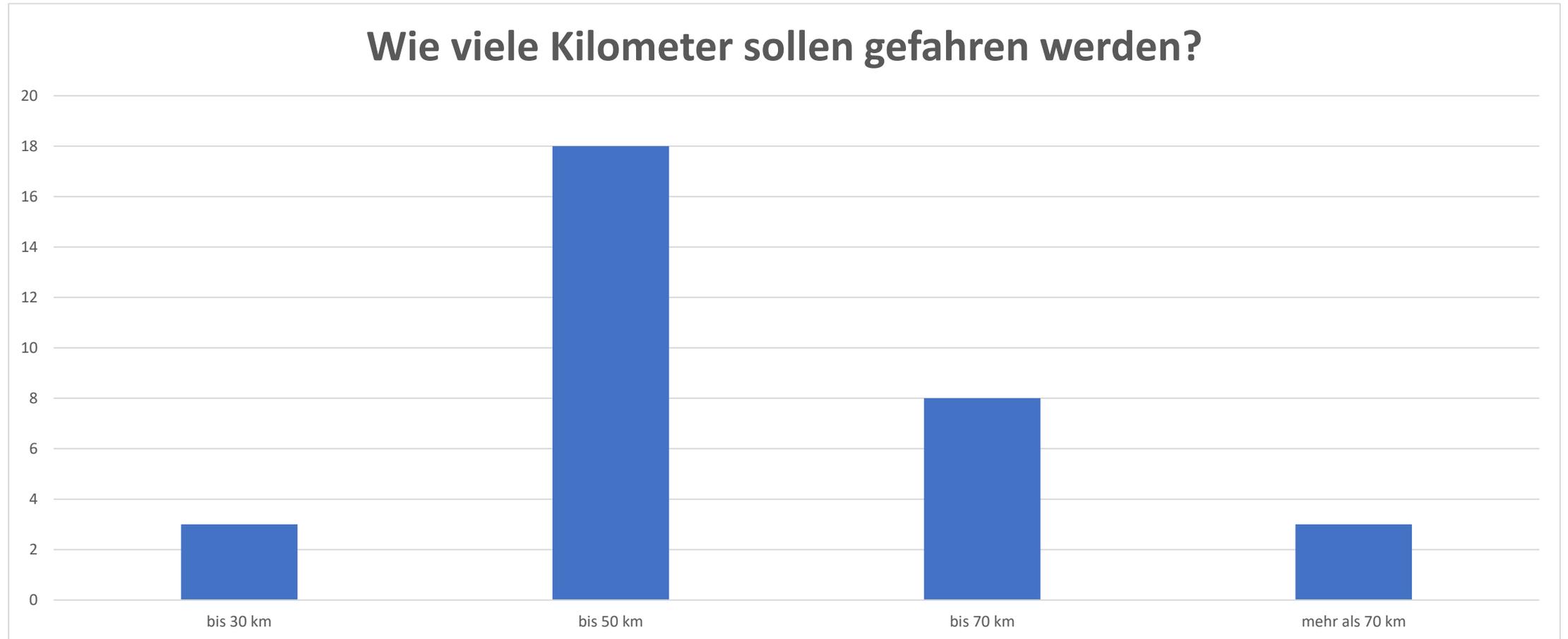
- 29 Teilnehmer haben Interesse an einer wöchentlichen Radausfahrt
- Tendenz Donnerstag/Freitag

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag	
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
16:00 Uhr	-	-	-	-	-	-	-	-	3x	10,34
16:30 Uhr	1x	3,45	1x	3,45	-	-	-	-	1x	3,45
17:00 Uhr	1x	3,45	3x	10,34	2x	6,90	5x	17,24	2x	6,90
17:30 Uhr	1x	3,45	4x	13,79	2x	6,90	3x	10,34	3x	10,34
18:00 Uhr	4x	13,79	2x	6,90	1x	3,45	6x	20,69	7x	24,14

Radtraining

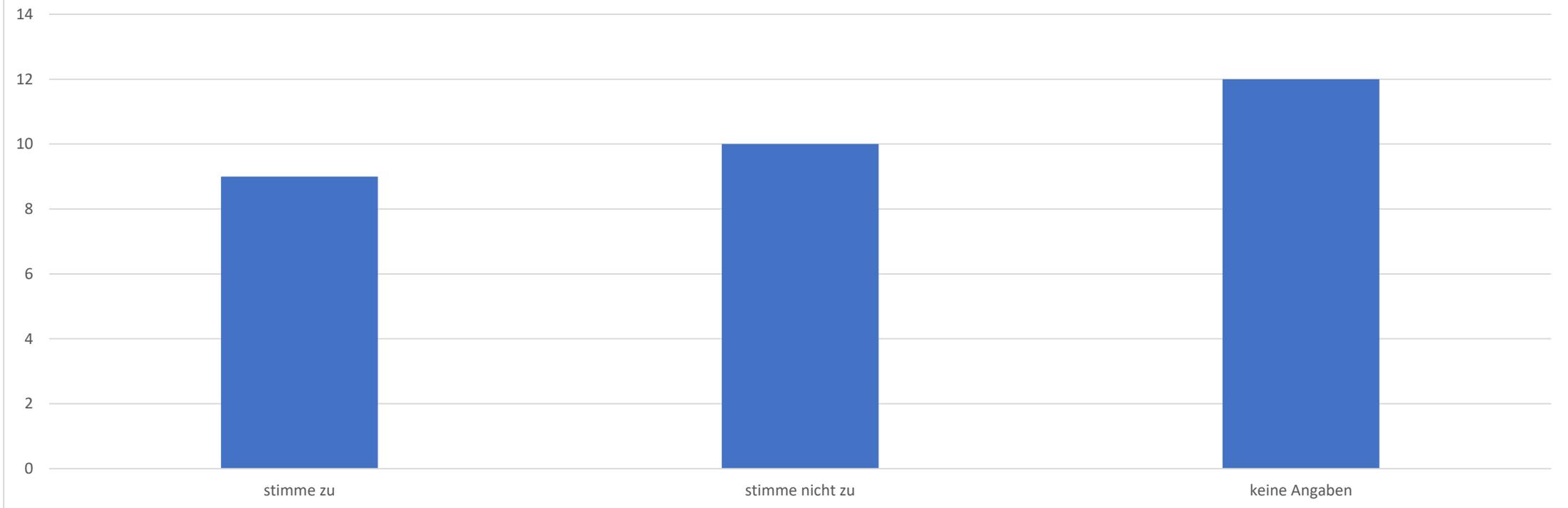


Radtraining



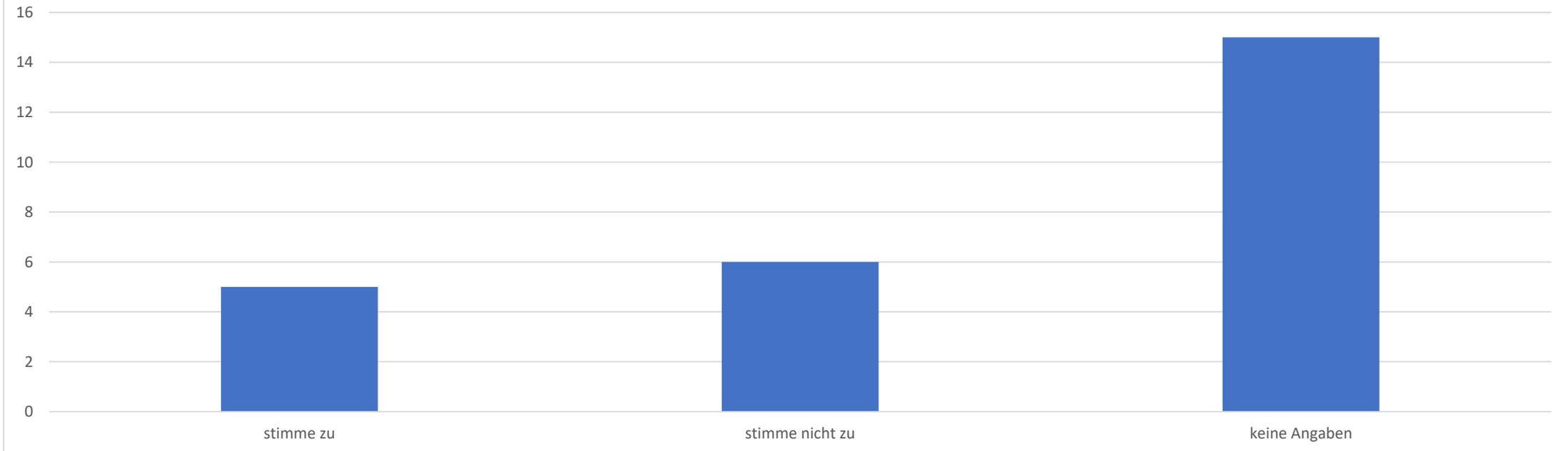
Radtraining

Die Ausfahrt soll einen festen Treffpunkt und Uhrzeit haben, aber
von den Teilnehmern selbst organisiert werden



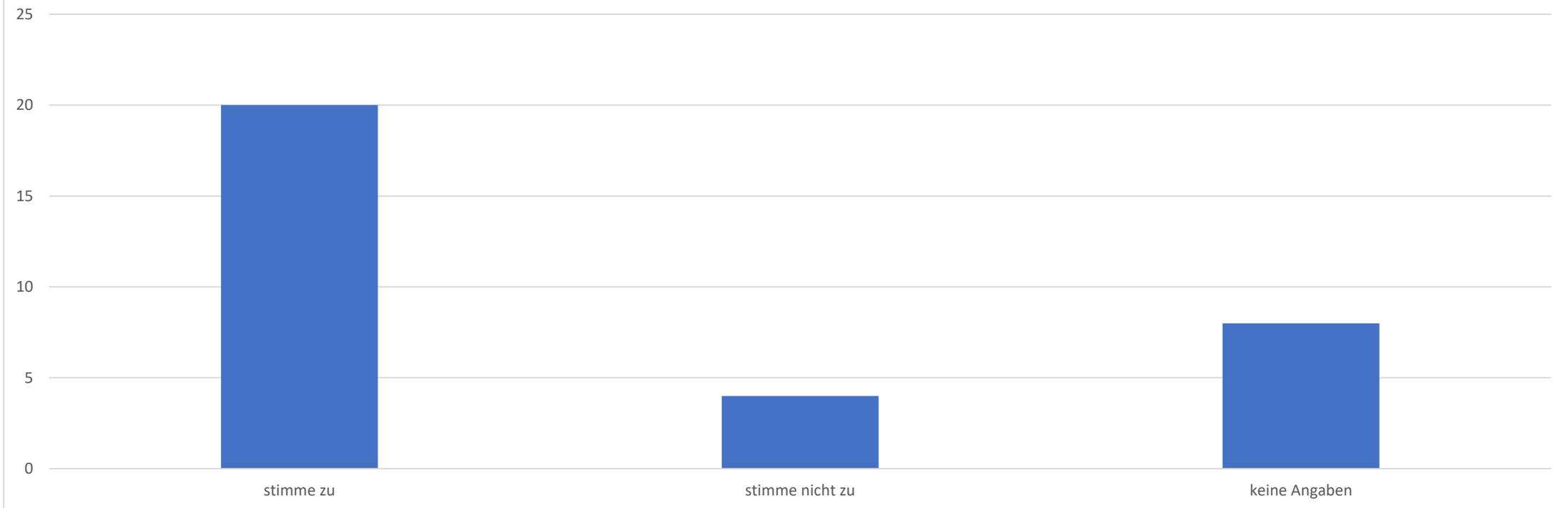
Radtraining

Die Ausfahrt soll einen festen Treffpunkt und Uhrzeit haben sowie **von der Strecke vorgegeben werden, aber von den Teilnehmer selbst organisiert werden**



Radtraining

Die Ausfahrt soll einen festen Treffpunkt und Uhrzeit haben und
durch einen Guide vorbereitet und geführt werden



Radtraining

- 25 Teilnehmer haben Interesse an einer längeren Radausfahrt am Sonntag (80 – 120 km)

Interessenten an speziellen Trainings

- Grundlagentraining: 27
- Techniktraining: 23
- Intervalltraining 20
- Koppeltraining: 16
- Wettkampfspezifisches Training: 14
- Andere: 7

Radtraining: Anmerkungen

- Längere, gesellige Ausfahrten als **Grundlagentraining**. Intervalle, etc. macht man lieber individuell bzw. in kleiner Gruppe
- Gerne auch **MTB-Ausfahrten**
- Schwierig in der Gruppe, ich trainiere dafür zu verschieden
- Wenn es bei mir terminlich passt, würde ich gerne an gemeinsamen Radausfahrten teilnehmen. Gerne auf **hübschen Strecken oder mit attraktivem Ziel**. Vorgesehenes **Tempo muss auch passen** ...
- Mir würde ein **spätes (Uhrzeit) Radtraining am Freitagabend** gefallen, da frühere Termine nicht/schwer mit meiner Arbeit zu vereinbaren sind. Sollten sich Guides für verschiedene Gruppen, evtl. **2-3 Gruppen** finden, wäre dies super. Ansonsten könnten sich natürlich die Teilnehmer auch in verschiedenen Gruppen selbst organisieren.; Bei festgelegten Gruppen fände ich eine vorher **festgelegte Strecke** sehr gut sowie auch spezielles Üben von **Kurvenfahren, Bergabfahrten** und auch Fahren im Pulk (**Windschatten, Kreiseln** usw.), um die Sicherheit auf dem eigenen Rad zu trainieren.; ; Freitagabends könnte man gerne längere Strecken (2-3 Stunden) fahren. Dies wäre natürlich aufgrund der Lichtverhältnisse nur im Sommer möglich.
- Der Samstag ist für Triathleten Radfahrtag. Im Winter wird geschwommen, ab April geradelt.; **Fester Termin** ist wichtig. Guide braucht man nicht immer den selben, **Abwechslung** ist angesagt u miteinander drüber quatschen. ; Dann klappt das vielleicht. ; Ein Versuch wär`s doch wert, oder?
- Habe bislang an keinem Radtraining teilgenommen, möchte vielleicht im Sommer mit Radfahren anfangen

Radtraining: Anmerkungen

- im Winter: **Indoor-Cycling** mit festem Termin und Guide/Instructor; am besten Freitags abends
- Ich wünsche mir die **Bella-Figura**-Truppe zurück! Lange Ausfahrten sollten das Ziel haben auch den Schwächsten mitzunehmen. Wenn ich auf Nachfrage gesagt bekomme, dass ich in Bamberg ja aussteigen kann, ist es für mich vorprogrammiert, dass ich platt gefahren werde. Die Tour muss so gefahren werden, dass auch der Schwächste mitkommen kann!
- Grundsätzlich finde ich es gut, wenn es einen Guide gibt (evtl. auch verschiedene Tempogruppen, Umfänge) und auch **feste Zeiten** bzw. festen Tag, dass man planen kann.; Für mich ist Planung und Organisation im Alltag äußerst wichtig, weil ich nicht immer so flexibel sein kann.; Außerdem sollte (zumindest wenn die Tage heller werden), das Radtraining evtl. nicht vor 17.30 Uhr stattfinden.; Ca. 2h bis max. 2,5h Radtraining unter der Woche sind ok, alles was viel länger ist - da bin ich abends platt und morgens auf der Arbeit auch. Aber Leute, die speziell auf einen Triathlon (Wettkampf) vorbereiten, sehen das sicher anders. Oder man variiert, mal 1,5h, mal 2 bis 3h und nicht jede Woche gleich, was auch abwechslungsreich wäre.; Ich arbeite an manchen Tagen bis 16.30 Uhr und wenn es um 17 Uhr stattfindet schaffe ich es nicht (heim, umziehen, 15min zum Treffpunkt fahren).; Sonntags hätte ich grundsätzlich Interesse, kann es aber in meinem Fall leider oft schwer organisieren, von daher konnte da nicht regelmäßig, sondern nur hin und wieder mal teilnehmen.
- Das mit dem Radtraining hat sich für mich noch nicht gestellt, fehlendes geeignetes Fahrrad! :-) Kann sich aber noch ändern.
- Ich wünsche mir beim Radtraining eine **klare Ansage (Dauer, Intensität)**, damit ich besser planen kann.
- von MO bis FR für mich nicht möglich.
- **Spinningangebot** im Winter
- Konnte bisher aus verschiedenen Gründen nur selten zum Radtraining.

Radtraining: Zusammenfassung Anmerkungen

Zusammenfassung:

- fester Termin
- klare Ansage über Dauer und Intensität
- Mehrere Gruppen mit Guides
- festgelegte Strecken, schöne Strecken
- Bella-Figura wiederbeleben
- Spinning

Radtraining: Engagement

- Ich nenne nur das Beispiel Radtraining. Nach Ende einer Ausfahrt könnte ich mir gut vorstellen, die nächste **Tour abwechselnd selbst zu planen** und das Ganze bei nem Kaffee oder Bierchen mit den Leuten zu besprechen. Warum soll denn immer nur der selbe Sportkamerad die Organisation an der Backe haben. Müsste doch zu machen sein.