

HK 13.4.23

## Mit Training im Lauftreff bis zum Wuzzelauf

Altenhain – Der Lauftreff der TSG Altenhain, der einen kontinuierlichen und konsequenten Trainingsaufbau ermöglichen will, startet wieder durch. Am Dienstag, 18. April, 19 Uhr, geht es los. Treffpunkt ist am Parkplatz der Kahlbachhalle. Danach soll regelmäßig trainiert werden; dienstags und donnerstags um 19 Uhr sowie sonntags um 10 Uhr.

„Die Laufgruppen mit unterschiedlichem Niveau starten zeitlich immer parallel, ein Gruppenwechsel ist möglich, ein gemeinsames Stretching am Ende sinnvoll“, heißt es in der Ankündigung des Vereins. Das Fernziel sei die Teilnahme am Zehn-Kilometer-Wuzzelauf am Sonntag, 10. September, in Altenhain.

„Der Lauftreff ist etwas für alle, die bisher noch keine größeren Lauferfahrungen gesammelt haben, sich aber mal trauen wollen“, sagt der Vorsitzende der TSG Altenhain, Bernd G. Krause, der als Übungsleiter mitläuft. Auch Fortgeschrittene seien willkommen. Für den Neustart gibt es eine langsame Anfängergruppe, die mit Gehpausen kontinuierlich über Wochen die Laufabschnitte bis zum Durchlaufen verlängert. Eine „Reinschnupper-Phase“ von etwa drei Wochen ist möglich, anschließend ist die TSG-Mitgliedschaft (Erwachsene 78 Euro im Jahr) erforderlich. Weitere Informationen gibt es unter [www.tsg-altenhain.de](http://www.tsg-altenhain.de) oder bei Bernd G. Krause unter Telefon 06174/931191. wm