

Lauftreff ist gestartet

Bad Soden
27.4.23



Gemeinsam ist das Laufen schöner: Startpunkt ist die Sporthalle in Altenhain.

Foto: Bernd G. Krause

Altenhain (bs) – Der Lauftreff der TSG Altenhain 1900 startete seine inzwischen 15. Saison und lädt alle Laufbegeisterten oder die, die es werden wollen, zum Mitmachen ein. Willkommen sind alle, die bereits fit sind oder es durch Konstanz, Spaß und in netter Gesellschaft werden wollen. Denn in geselliger Run-

de lassen sich die guten Bewegungsvorsätze für das noch junge Jahr viel leichter umsetzen. Der Lauftreff findet jeweils dienstags und donnerstags um 19 Uhr sowie sonntags um 10 Uhr statt. Startpunkt ist immer an der Sporthalle „Kahlbachquelle“ in Altenhain. Die Termine sind optional und nicht verpflichtend – jeder Mitläufer kann sich seine Ziele und die aufgewendete Zeit selbst stecken. Für jede Fitness gibt es an den Terminen zwischen drei und fünf verschiedene Gruppen, die durch ehrenamtlichen Gruppenleiter geleitet werden. So findet jeder Anfänger, Wieder-Einsteiger oder Durchläufer – ob langsam oder schnell – eine für sich passende Gruppe. Bei der Anfängerguppe gibt es eine sehr gemäßigte Steigerung des Laufumfangs im Wochentakt – alle zwei Wochen wird eine Minute länger pro Laufabschnitt gelaufen.

Die Strecken führen rund um das schöne Bad Soden – durch das Schmiehbachtal, in Richtung Eichwald sowie zur Roten Mühle, zum Rettershof oder auch einmal Richtung Königstein.