



Jetzt geht es wieder los: Gruppenfoto zum Start des Altenhainer Lauffreffe.

FOTO: PRIVAT

HK
29.4.23

Freude über Beginn der Lauffreffe

Altenhain – Strahlende Gesichter gab es beim Auftakt des Lauffreffe der TSG Altenhain, als vor der Kahlbachhalle zum Gruppenfoto gebeten wurde. „Endlich geht es wieder los, die Freude ist groß“, sagte der Vorsitzende der TSG Altenhain, Bernd G. Krause, der seit Jahren als gutes Beispiel vorweg läuft. Zum Lauffreffe sind alle willkommen, die bereits fit sind oder es durch Konstanz, Spaß und in netter Gesellschaft werden wollen. „Denn in geselliger Runde lassen sich die guten Bewegungsvorsätze für das noch junge Jahr viel leichter umsetzen“, sagt Vereinschef Krause.

Der Altenhainer Lauffreffe ist jeweils dienstags und donnerstags um 19 Uhr sowie sonntags um 10 Uhr. Startpunkt ist immer an der Sporthalle Kahlbachquelle. Die Termine sind optional und nicht verpflichtend – jeder Mitläufer kann sich seine Ziele und die aufgewendete Zeit selbst wählen. Für jede Fitness gibt es an den Terminen zwischen drei bis fünf verschiedene Gruppen, die

von den ehrenamtlichen Gruppenleitern betreut werden. So findet jeder Anfänger, Wieder-Einsteiger oder „Durchläufer“ – egal ob langsam oder schnell – für sich die passende Gruppe.

Bei der Anfängergruppe wird es eine sehr gemäßigte Steigerung des Laufumfanges im Wochentakt geben – alle zwei Wochen eine Minute länger pro Laufabschnitt.

Die Laufstrecken führen rund um Bad Soden – durch das Schmiehbachtal in Richtung Eichwald, sowie zur Roten Mühle, zum Rettshof oder auch mal Richtung Königstein. Das Fernziel ist die Teilnahme am 10-Kilometer-Wuzzelauf am Sonntag, 10. September, in Altenhain.

Eine „Reinschnupperphase“ ist möglich, anschließend ist die TSG-Vereinsmitgliedschaft (Erwachsene 78 Euro im Jahr) erforderlich. Weitere Informationen gibt es unter www.tsg-altenhain oder beim Übungsleiter Bernd G. Krause, krause-bernd@t-online.de, Telefon 0 61 74 / 93 11 91.

wm