



TSG Altenhain

08
4. J. 23

Lauftreff gestartet



Die TSG Altenhain 1900 e.V. freut sich über jedes motivierte neue Gesicht.

Der Lauftreff der TSG Altenhain 1900 e.V. startete am Dienstag, 18. April, um 10 Uhr in 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 Runde lassen sich die guten (Bewegungs-) Vorsätze 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 3-5 verschiedene Gruppen, die durch unsere ehrenamtlichen Gruppenleiter geleitet werden. So findet jeder Anfänger, Wieder-Einsteiger oder Durchläufer (egal ob langsam oder schnell) eine für sich passende Gruppe. Bei der Anfängergruppe wird es eine sehr gemäßigte Steigerung des Laufumfangs im Wochentakt geben (alle zwei Wochen 1 Minute länger pro Laufabschnitt).

Die Laufstrecken führen rund um das schöne Bad Soden – durch das Schmiehbachtal, in Richtung Eichwald, sowie zur Roten Mühle, zum Rettershof oder auch mal Richtung Königstein. Die TSG Altenhain 1900 e.V. freut sich über jeden Neuzugang.