

Lauftreff der TSG startet wieder durch

Altenhain – Das Frühjahr ist angebrochen. Der Lauftreff der TSG Altenhain startet nach der Winterpause am Dienstag, 16. April, um 19 Uhr wieder durch. Treffpunkt ist am Parkplatz der Kahlbachhalle. Vom 16. April an wird regelmäßig trainiert, immer dienstags und donnerstags um 19 Uhr sowie sonntags um 10 Uhr. Die verschiedenen Laufgruppen mit unterschiedlichem Leistungsniveau starten zeitlich immer parallel, ein Gruppenwechsel ist möglich, gemeinsames Stretching im Anschluss immer sinnvoll.

Der Lauftreff ist für all jene etwas, die bisher noch keine größeren Erfahrungen gesammelt ha-

ben, sich aber mal trauen wollen. Fortgeschrittene sind ebenso willkommen. Zusätzlich gibt es als Neustart eine Anfängergruppe, die mit Gehpausen, langsam aber kontinuierlich über Wochen die Laufabschnitte bis zum Durchlaufen verlängert.

Eine Schnupperphase von etwa drei Wochen ist möglich, anschließend ist die Mitgliedschaft in der TSG Altenhain (Beitrag Erwachsene 78 Euro pro Jahr) erforderlich. Weitere Infos gibt es unter www.tsg-altenhain.de oder direkt bei dem Übungsleiter Bernd G. Krause, E-Mail: krausebernd@t-online.de, Telefon 06174/931191. wm

Kreisblatt 6.4.24