

## Der TSG-Lauftreff <sup>#K</sup> <sub>24.</sub> startet wieder durch <sub>25</sub>

**Altenhain** – Das Frühjahr ist angebrochen. Der Lauftreff der TSG Altenhain, der sich zum Ziel gesetzt hat, einen kontinuierlichen und konsequenten Lauf-Trainingsaufbau zu betreiben, startet wieder durch. Konkretes Ziel: Die Teilnahme am traditionellen 10 Kilometer-Wuzzelauf am Sonntag, 14. September 2025 – in seiner 16. Auflage.

Der Lauftreff ist für all jene etwas, die bisher noch keine größeren Lauferfahrungen gesammelt haben, sich aber mal trauen wollen. Fortgeschrittene sind genauso willkommen. Zusätzlich gibt es als „Neustart“ eine behutsam startende „Anfängergruppe“, die mit Gehpausen, langsam aber kontinuierlich über Wochen die Laufabschnitte bis zum Durchlaufen verlängert.

Beginn ist nach der Winter-

pause am Dienstag, 22. April, um 19 Uhr, Treffpunkt ist am Parkplatz Kahlbachhalle. Von da an wird regelmäßig trainiert, immer dienstags und donnerstags um 19 Uhr sowie sonntags um 10 Uhr. Die verschiedenen Laufgruppen mit unterschiedlichem Niveau starten zeitlich immer parallel, ein Gruppenwechsel ist möglich, gemeinsames Stretching im Anschluss wird empfohlen.

Eine „Reinschnupperphase“ von circa drei Wochen ist möglich, anschließend ist die TSG-Vereinsmitgliedschaft erforderlich. Erwachsene zahlen 90 Euro pro Jahr.

Weitere Informationen sind unter [www.tsg-altenhain.de](http://www.tsg-altenhain.de) abrufbar. Nähere Auskünfte erteilt auch der Übungsleiter Bernd G. Krause, [krausebernd@t-online.de](mailto:krausebernd@t-online.de) oder unter 06174/931191. wm