

## Frühjahrs-Kickoff:

JW 10.4.26

### Lauftreff der TSG Altenhain startet

**Altenhain (bs)** – Es geht endlich wieder los! 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: Teilnahme am traditionellen 10 km Wuzzelauf am Sonntag, 13. September – in seiner 17. 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.

**Kickoff ist nach der Winterpause: Dienstag, 14. April um 19 Uhr – Treffpunkt: Parkplatz Kahlbachhalle.** Von da an wird regelmäßig trainiert, immer dienstags und donnerstags ab 19 Uhr sowie sonntags ab 10 Uhr. Die verschiedenen Lauf-Gruppen mit unterschiedlichem Niveau starten zeitlich immer parallel, ein Gruppenwechsel ist möglich, gemeinsames Stretching im Anschluss sinnvoll.

Eine „Reinschnupperphase“ von ca. 3 Wochen ist möglich, anschließend ist die TSG-Vereinsmitgliedschaft (Erwachsene 90 Euro pro Jahr) erforderlich. Weitere Infos unter [www.tsg-altenhain.de](http://www.tsg-altenhain.de) oder direkt bei Übungsleiter Bernd G. Krause, [krause-bernd@t-online.de](mailto:krause-bernd@t-online.de), 06174-931191.