



TSG Altenhain

*BJZ
15.4.26*

Frühjahrs-Kickoff Lauftreff

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, 13.09.2026 – 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 war nach der Winterpause am gestrigen Dienstag, 14. April. Von da an wird regelmäßig trainiert, immer dienstags und donnerstags 19:00 Uhr, sowie sonntags 10:00 Uhr, Treffpunkt: Parkplatz Kahlbachhalle. Die verschiedenen Lauf-Gruppen mit unterschiedlichem Niveau starten zeitlich immer parallel, ein Gruppenwechsel ist möglich, gemeinsames Stretching im Anschluss sinnvoll.

„Reinschnupperphase“ von ca. 3 Wochen möglich, anschließend TSG-Vereinsmitgliedschaft (Erwachsene € 90,00 pro Jahr) erforderlich. Weitere Infos unter www.tsg-altenhain.de oder direkt bei unserem Übungsleiter Bernd G. Krause, krause-bernd@t-online.de, 06174-931191.