

JA W
2.4.4.26

Lauftreff Altenhain startet in die neue Saison

Altenhain (bs) – Der Lauftreff der TSG Altenhain 1900 e.V. startete am Dienstag, 14. April, um 19 Uhr in seine 20. Jubiläums-Saison seit Gründung im Frühjahr 2007 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-) Vorschläge 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 drei und fünf verschiedene Gruppen, die durch ehrenamtliche 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 gemächliche Steigerung des Laufumfanges im Wochentakt geben (alle zwei Wochen 2 Minuten länger pro Laufabschnitt).

Die Laufstrecken führen rund um das schöne Bad Soden – durch das Schmiebachtal, in



Gemeinsam sportliche Ziele erreichen – der Lauftreff Altenhain macht's möglich. Foto: privat

Richtung Eichwald sowie zur Roten Mühle, zum Rettershof oder auch mal Richtung Königstein.

jedes motivierte neue Gesicht, das gemeinsam etwas tun möchte.

Info: TSG Altenhain 1900 e.V., Bernd G. Krause: bernd.krause@tsg-altenhain.de