

Neuer Lauftreff dienstags 19 Uhr

Geschrieben von: Richter, Dorothea

Dienstag, den 14. September 2021 um 15:02 Uhr - Aktualisiert Dienstag, den 14. September 2021 um 15:11 Uhr

Lauffreunde aufgepasst! Der TSV Ober-Erlenbach startet am 7.9.2021 sein Pilotprojekt „Lauftreff Ober-Erlenbach“. Dabei wird das Kursprogramm um einen weiteren Punkt ergänzt: Das gemeinsame, ausdauernde Laufen / Joggen. Treffpunkt ist immer dienstags um 19 Uhr vor der Halle des TSV in der Josef-Baumann-Straße 2, 61352 Bad Homburg.

Ansprechpartner ist Jonas Winderling.

Das Angebot richtet sich sowohl an Laufanfänger als auch Fortgeschrittene. Wir werden uns vor Ort in Teilgruppen aufteilen, die in unterschiedlichen, den Teilnehmern angemessenen Tempi, eine Laufrunde absolvieren werden. Zeitumfang: Zwischen 20 und 60 Minuten. Im Anschluss werden dann noch gemeinsam die Muskeln gelockert und gedehnt. Natürlich gibt es auch Trainingstipps und Tricks, damit ihr gesund bleibt und langfristig eure Ausdauer verbessern könnt.

Unbedingt mitbringen: Lafschuhe, wetterfeste Kleidung und gute Laune. Wir freuen uns auf euch!