



Lauftreff Allendorf



Allein ist GUT; Gemeinsam noch viel BESSER !

hierzu möchten wir uns mit Interessierten, Neueinsteigern, aber auch Fortgeschrittenen und Ambitionierten zum zwanglosen Laufen treffen.

Eingeladen sind alle, die Spaß am Laufen haben und sich an der Frischluft bewegen wollen.

Gelaufen wird größtenteils im Raum Allendorf in Wald, Wiese und auf Straße. Der Umfang des Trainings wird regelmäßig ca. 1 Stunde sein. Das Tempo wird langsam bis moderat sein, Gehpausen nach Bedarf sowie laufspezifische Übungen zur Kräftigung und Entspannung enthalten. Außerdem gibt es Tipps zum Lauftraining und wenn man möchte auch zu Wettkampfvorbereitungen.

Im Vordergrund wird der Spaß am gemeinsamen Laufen stehen.


Wann und Wo ?

Mittwochs 17:30 Uhr am **Stadion im Sportpark** an der Beetwiese

Freitags 17:30 Uhr am **Bürgerhaus** in der Schulstrasse

Kosten ? Nichts!

Fragen gerne per Mail an kaiuwedebus@gmail.com oder per Telefon mobil +49 172 613 8758

Schau auch mal bei  rein – oder auf unsere Website www.lgeder.de