

Lauftreff



Termin: mittwochs, 18:00–19:15 Uhr



Treffpunkt: Christian-Stock-Stadion
vor dem Vereinsheim

Zielgruppe: Erwachsene

Voraussetzung: etwa 30 Minuten am Stück
laufen können

Tempo: Geschwindigkeit spielt keine Rolle!

Gesundheit: keine gesundheitlichen
Einschränkungen, die gegen sportliche
Belastung sprechen; bei Vorerkrankungen,
Beschwerden oder Unsicherheiten vorherige
ärztliche Abklärung



Inhalte: gemeinsames Laufen,
Lauf-ABC sowie Outdoor
Athletics mit Kräftigung,
Koordination und Mobilität



Charakter: Spaß, Gemeinschaft
und zusammen Sport machen
stehen im Vordergrund



Schnuppern:
**3 kostenlose
Schnuppertrainings**



Danach: Mitgliedschaft im
TV Seeheim erforderlich
oder über 10-er Karte



Startdatum:
21. Oktober 2026



Kontakt/Anmeldung:

Katharina Schulz
✉ lauftreff-seeheim@web.de