

Startet euer Laufabenteuer – Gemeinsam, entspannt & professionell begleitet!

Du möchtest mit dem Laufen beginnen, weißt aber nicht wie? Keine Sorge – wir nehmen dich gerne mit! Unsere Laufgruppe lädt dich ein, den ersten Schritt in ein fitteres Leben zu wagen.

📍 Wo & Wann geht es los?

- **Start:** 01.04.2026 um **18:00 Uhr**
- **Treffpunkt:** Hasborn – an den **Tennisplätzen**

Was dich bei uns erwartet:

- **Professionelle Begleitung:** Für alle Laufanfänger steht ein **erfahrener Übungsleiter** zur Verfügung. Er zeigt dir die richtige Atemtechnik, gibt Tipps zum Laufstil und achtet darauf, dass du dich nicht übernimmst.
- **Sanfte Steigerung:** Wir starten ganz behutsam mit Geh- und Laufeinheiten im Wechsel. Dein Wohlbefinden steht im Fokus.
- **Starke Gemeinschaft:** In der Gruppe läuft es sich leichter! Motivation und Spaß kommen bei uns von ganz allein.
- **Für JEDEN geeignet:** Ob blutiger Anfänger, Wiedereinsteiger oder **erfahrener Läufer**, der sich einfach nur dem Lauftreff anschließen möchte – **jeder ist bei uns herzlich willkommen!**

💡 **Unser Tipp für den Start:** Das Wichtigste für den ersten Termin sind bequeme Sportschuhe und gute Laune! Mach dir keinen Kopf um teures Equipment oder deine Ausdauer. Den Rest erledigen wir gemeinsam in der Gruppe. **Laufen ohne Schnaufen** ist unser Motto!

📞 Melde dich jetzt an!

Damit wir als feste Gruppe loslegen können, benötigen wir **mindestens 5 Anmeldungen**. Sobald wir diese Zahl erreicht haben, fällt der Startschuss! Meldet euch einfach bei:

- **Detlef Schäfer:** 0170-2854019
- **Winne Schmitz:** 0160-5551877

Gemeinsam starten wir deine Laufreise – ohne Eile, aber mit viel Freude!

Die „Lambachläufer“

