



TV Rheinau 1893 e.V. Mannheim-Rheinau

Rheinauer Ring 81-83 68219 Mannheim Tel.: 0621 / 89 57 93

Fax: 0621 / 43 79 593

WWW.TV-RHEINAU.DE

Mail: Info@TV-Rheinau.de

LAUFTREFF SEIT 35 JAHREN

AB SOFORT NICHT NUR FREITAGS, SONDERN AUCH DIENSTAGS

Beim Lauftreff wird in Gruppen gelaufen. Jede Gruppe wird durch einen Betreuer geführt. Dieser bestimmt Weg, Tempo, Pausenzeitpunkt und Pausenlänge. Das Gruppentempo muss sich dabei im Einzelfall nach dem Leistungsvermögen des Langsamsten richten.

Alle Teilnehmer, ob in der Anfänger- oder in der schnellsten Gruppe, laufen durchschnittlich eine Stunde. Erst dadurch werden auch die weniger Trainierten zu gleichwertigen Teilnehmern. Alle Gruppen beginnen gleichzeitig und kehren nach der Stunde auch gleichzeitig zurück.

Und, haben Sie Lust bekommen, sich einem Lauftreff anzuschließen? Dann kommen Sie zu uns.

Teilnehmen können alle laufinteressierten Anfänger oder Wiedereinsteiger jeder Altersgruppe. Eine Mitgliedschaft im Verein ist dazu nicht erforderlich.

Der Lauftreff wird von erfahrenen Läufer/innen des Vereins betreut, begleitet und angeleitet. Um anzufangen, brauchen Sie nur Lafschuhe und Trainingsbekleidung.

Trainingszeiten: dienstags und freitags um 18:00 Uhr auf dem Vereinsgelände am Rheinauer Ring 81-83.

Das Lauftraining findet dann im Rheinauer Wald auf weichem Waldboden statt und dauert - auch mit Laufpausen - etwa eine Stunde. Umkleideräume und Duschen stehen im Vereinsheim kostenlos zur Verfügung.

Haben Sie noch Fragen, dann rufen Sie uns an unter Tel. 0621 – 89 74 78. Wir freuen uns auf Sie.