



# Lauftreff



- Wann:** Sommer  
Samstag, 15.30 Uhr  
Winter  
Samstag, 16:00 Uhr
- Treffpunkt:** Sportheim Mainzer Str.
- Dauer & Strecke:** Wechselnd, je nach Kondition und Witterung
- Wie:** Unser Lauftreff ist ein lockerer Zusammenschluss von Freizeitläufern & Profiläufern. Wir laufen verschiedene Strecken und Verfolgen „Ein ganz einfaches Konzept:
- Infos:** Es gibt eine Menge positive Auswirkungen, die regelmäßiges Laufen mit sich bringt. Diese sind zum einen körperlich und zum anderen psychisch.
- Durch das Laufen baust du eine bessere Kondition auf. Dein Blutdruck sinkt, dein Herz wird entlastet. Auch dein Schlaf verbessert sich, wenn du kontinuierlich laufen gehst. Außerdem verbrennst du natürlich Kalorien. Auch auf deine Psyche wirkt sich Sport positiv aus. Beim Laufen kannst du einfach mal abschalten, alle Sorgen und To-Do-Listen vergessen. Läufst du in einer Gruppe, hast du außerdem die Möglichkeit, neue Freundschaften beim Sport zu schließen, da du dich unter Gleichgesinnten befindest.
- Wer:** Burkard Reinhart  
Tel. 09307-715