

# „GEMEINSAM LAUFEN – GEMEINSAM WACHSEN“

**Laufend gut in Bewegung bleiben.**

[www.gruen-weiss-annaburg.de/Leichtathletik](http://www.gruen-weiss-annaburg.de/Leichtathletik)



## LAUFTREFF DER ABTEILUNG

Der SV Grün-Weiß Annaburg e.V. lädt ein zum Lauftreff!

Ein- bis zweimal im Monat von Mai bis Oktober möchten wir uns in Annaburg, Jessen oder Wittenberg treffen, um gemeinsam zu laufen – ganz entspannt, ganz ohne Druck. Ob du erfahrene(r) Läufer\*in bist, regelmäßig joggst oder einfach mal das Laufen ausprobieren möchtest – bei uns ist jede und jeder willkommen!

## UNSER ZIEL & ANSPRUCH FÜR UNS

### Unser Ziel:

- ♥ Freude an Bewegung
- ♥ Gemeinschaft erleben
- ♥ Förderung der sportlichen Bewegung
- ♥ Techniken austauschen und voneinander lernen
- ♥ Tipps von Lauftrainer\*innen, Übungsleiter\*innen und erfahrenden Läufer\*innen

Ganz gleich, ob du ambitioniert trainierst oder lieber locker mit anderen ein paar Kilometer genießen willst – hier findest du Anschluss. Auch unsere Laufprofis freuen sich auf entspannte Runden mit euch.

*Denn Sport muss nicht immer nur Leistung bedeuten – Spaß, Begegnung und gegenseitige Motivation stehen bei unserem Lauftreff im Vordergrund.*

## ABLAUF VOR ORT

🚩 **Treffpunkt vor Ort:** Begrüßung in lockerer Runde

🏃 **Aufwärmen & Dehnen:** Kurze Mobilisation und Dehnübungen zum Start

### 👩 **Los geht's:**

- Wir stimmen uns kurz ab, wie es uns heute geht
- Jeder läuft in seinem Tempo
- Pausen sind jederzeit willkommen
- Wir orientieren uns an einer machbaren Strecke
- Rücksicht & Miteinander stehen im Vordergrund

### 🧑 **Nach dem Lauf:**

- Gemeinsames Dehnen
- Offener Austausch & Gespräch zum Ausklang

### ! **Hinweis:**

Wir verabreden uns zu den Lauftreffs spontan.



## ANSPRECHPARTNER & ANMELDUNG ZUM LAUFTREFF

Ansprechpartner:

**Christian Geers**

Lauftrainer / Jugendgruppenleiter (JuLeiCa)

Anmeldung:

[ch.geers@icloud.com](mailto:ch.geers@icloud.com)