

# LAUF MIT !

Plan ist der Start einer Laufgruppe bzw. eines Lauftreffs.

Hast Du Interesse am Laufen / Running / Walking, dann komm zum ersten Treffen!



**Termin für ein erstes Treffen:**

**12.03.2026, 18.00 Uhr im Sportlerheim Mölbis**

Möchtest Du neu mit dem Laufen anfangen?

Hast Du Lust mit anderen Läufern\*innen in Kontakt zu treten?

Suchst Du vielleicht die Herausforderung und möchtest Leistungsfortschritte erzielen oder zu Wettkämpfen fahren?

Als Lebensläufer\*in willst Du lediglich einmal in der Woche eine schöne Laufrunde absolvieren und den neuesten Tratsch/ Smalltalk erfahren?

Über all diese Wünsche wollen wir gern in Kontakt kommen.

Für den Start ins Laufen bietet sich eine Gruppe an.

Ein Laufstart mit Gleichgesinnten und Treff zum gemeinsamen Lauftraining ist angedacht. Von Vorteil ist, dass Du einen Termin hast und durch die Gruppe Motivation und Ansporn bekommst.

In der Gruppe könnten wir uns gegenseitig motivieren und auch Ziele verfolgen.

Sollte eine Wettkampfteilnahme erfolgen, verfolgt man gemeinsame Ziele und wird motiviert auch mal die Komfortzone zu verlassen.

Nicht zu unterschätzen ist das Erleben in der Gruppe/ Gemeinschaft.

Ja es gibt auch Nachteile, das Fehlen Deines individuellen Tempos, wenn Du dich auf einen Wettkampf vorbereitest. Vielleicht kannst Du den Lauftreff als Abwechslung zu Deinem Training integrieren.

**Wir möchten die Laufgruppe / den Lauftreff gern in den SV Germania Mölbis 1895 e.V. einbinden. Der Vorteil einer Vereinsmitgliedschaft ist, dass wir Zugang zu Sport-, Haftpflicht- und Rechtsschutzversicherungen haben. Weiterhin besteht ggf. die Möglichkeit auch Turnhallen/ Sportanlagen in der Umgebung zu nutzen. Du kannst die Mitgliedschaft in einem Sportverein bei deiner Krankenkasse (Beitragserstattung, Bonusprogramme etc.) geltend machen und finanzielle Vorteile erzielen.**

Bei Fragen kontaktiert mich gern: Susann Neuschrink, 0151 16794531 oder [Peimy80@gmail.com](mailto:Peimy80@gmail.com)