



### **Was ist der FSF-Lauftreff?**

Der Freund statt fremd – Lauftreff ist eine offene Gruppe für alle laufbegeisterten Frauen und Männer, die Lust haben gemeinsam zu trainieren.

### **Wann und wo?**

Im Winter: Dienstags um 18:00 Uhr an der Laufbahn des Franz-Ludwig-Gymnasiums (Kanalufer) für 1½ bis 2 Stunden

Donnerstags um 17:00 Uhr in der Sporthalle1 des Dientzenhofer-Gymnasiums (Feldkirchenstraße) für 1 ½ Stunden

Im Sommer (ab April): Dienstags (18:00 Uhr) und donnerstags (17:00 Uhr) an der Laufbahn des FLG

Am Wochenende ist Lauftraining nach Absprache, wenn sich ein paar Aktive finden!

### **Wie läuft das Training ab?**

Unabhängig vom Ort beginnen wir das Training mit Aufwärmrunden. Anschließend widmen wir uns mit verschiedenen Übungen der allgemeinen Fitness. Unser Trainer Ahmed lässt sich immer neue Herausforderungen einfallen, so dass es nie langweilig wird.

Wenn wir draußen trainieren, beginnen wir in der Regel mit einer kleinen Runde (ca. 4km). Je nach Kondition und Lust kann man dann noch mehrere Kilometer dranhängen. Die Laufstrecke und das Tempo werden von den Teilnehmer/innen bestimmt. Keiner wird abgehängt! Jeder ist willkommen, unabhängig von Alter, Kondition oder Migrationshintergrund.

### **Ziel**

In einer interkulturellen Gruppe gemeinsam Spaß haben, fitter werden und neue Leute kennenlernen. Es soll ein Miteinander geschaffen werden, das Vorurteile beiseitelegt und in dem sich jeder wohl fühlt. Als nächstes sportliches Ziel haben wir uns die gemeinsame Teilnahme am Weltkulturerbelauf am 5.5.2019 gesetzt, für das wir uns gemeinsam vorbereiten.

### **Organisation**

Man sollte wettergerechte Kleidung und ein Getränk mitbringen. Außerdem sollte man pünktlich zu den Treffen kommen, da wir vor allem bei kälteren Temperaturen nur kurz warten können, um nicht auszukühlen.

### **Anmeldung**

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich, einfach eine kurze Mail an Martin ([martin.jansen2@web.de](mailto:martin.jansen2@web.de)) oder Ahmed ([ahmed.madloul@gmx.de](mailto:ahmed.madloul@gmx.de)) schreiben und vorbeikommen. Wir freuen uns immer über ein neues Paar Beine!