

Der Lauftreff des TuS Rambach lädt zum:



Vereint
bewegen

RunUp 2022

30.04.22 | 16:00 Uhr
Sportplatz Rambach

- Mit dem Team von Medical Dude bieten wir:
 - Funktionales Aufwärmen
 - Dynamische Laufanalyse
- Leistungsgerechte Gruppen für Laufen und NordicWalken
- Re-Start Kinderlauftreff



Weitere Informationen unter: www.tus-rambach.de | lauftreff@tus-rambach.de

Hallo zusammen,

hier nochmal **die Erinnerung an unseren RunUp nächste Woche, am Samstag, den 30.4.2022 - Start 16:00 Uhr - Sportplatz..**

Dieses Jahr haben wir das Team von Medical Dude gewinnen können, die uns funktional zum Laufen / Walken bereitmachen werden und die Möglichkeit zu einer dynamischen Laufanalyse beim Lauf anbieten. Nach deren Auswertung gibt es dann Tipps und Hinweise zur Linderung von individuellen Beschwerden.

Außerdem wird der Kinderlaufftreff nach langer Pause wieder starten und Sarah freut sich schon über zahlreiche "bewegungshungrige" Kinder.

In den bekannten Lauf und Nordic Walking Gruppen werden wir uns dann wie gehabt auf den schönen Strecken rund um den Rambacher Sportplatz tummeln.

Auf das anschließende gemütliche Beisammensein **in der Hütte** verzichten wir wegen der andauernden Coronalage in diesem Jahr noch einmal.

Bei schönem Wetter treffen wir uns **aber gerne nach dem Lauf auf der Terrasse vor der Hütte**, dazu steuert bitte jeder Snack und Getränk nach Belieben bei.

Bringt euch der Wetterlage entsprechend was Warmes/Trockenes zum Überziehen mit.

Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnahme

Euer
TuS Rambach - Laufftreff Team