Jahresbericht Lauftreff/smoveyWALK 2025

Seit dem Frühjahr 2021 gibt es diese smovey-Laufgruppe. Es wird ganzjährig ein festes Laufgruppenangebot im wöchentlichen Rhythmus (in der Regel am Dienstagabend um 19 Uhr) durchgeführt. Die Teilnehmerzahlen sind auch weiterhin sehr erfreulich.

Das einfache und unkomplizierte Training mit funktionellen Bewegungsabläufen fördern Koordination und Gleichgewicht, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Zusätzlich sorgt der etwas erhöhte Kraftaufwand durch die Ringe beim Laufen dafür, dass mehr Kalorien verbrannt werden als beim normalen Gehen. Zu diesen hier beschriebenen sportlichen Angeboten an frischer Luft sind Damen und Herren jeglichen Alters herzlichen zum mit machen eingeladen.

In den Wintermonaten wird innerhalb des Dorfes entlang beleuchteter Straßen gelaufen. Im Sommer werden 2 alternative Laufstrecken genutzt. Detaillierte Hinweise zu beiden Strecken gibt es auch im Aushangkasten am Sportgelände der Finkenstraße und auch auf der Homepage des TSV Georgsdorf.

Am 16. Februar 2025 nahm unsere Laufgruppe am sogenannten Winterlauf in Veldhausen teil.

Georgsdorf, im Januar 2026

Mit sportlichen Grüßen
Christine Röttgers