

Lauftreff: **Laufen-MIT Sicherheit, MIT Sicherheit – Laufen** Herbst/Winter 2023/24 vom 14. November 2023vbis 26. März 2024

Einstieg jederzeit möglich

ZEIT 19:45 Uhr – 21:00 Uhr	Herbst/Winter AKTIVITÄT	Trainer / Leiter
Dienstag, 14.11.2023	<p style="text-align: center;">Lauftreffs nach Lust und Laune durch die WhatsApp-Gruppen-Chat Koordination</p> <p>Einlaufen mit dynamischem Stretching, anschliessend Lauf-ABC in der regionalen Sport- und Erholungsanlagen Kellen: «Sportlich richtiges, effizientes Laufen ist ein leichter, fließender und eleganter Bewegungsablauf». Auslaufen, Gymnastik und statisches Stretching.</p>	Nach Absprache
Dienstag, 21.11.2023		
Dienstag, 28.11.2023		
Dienstag, 5.12.2023		
Dienstag, 12.12.2023		
Dienstag, 19.12.2023		
Dienstag, 26.12.2023		
Dienstag, 2.1.2024		
Dienstag, 9.1.2024		
Dienstag, 16.1.2024		
Dienstag, 23.1.2024		
Dienstag, 30.1.2024		
Dienstag, 6.2.2024		
Dienstag, 13.2.2024		
Dienstag, 20.2.2024		
Dienstag, 27.2.2024		
Dienstag, 5.3.2024		
Dienstag, 12.3.2024		
Dienstag, 19.3.2024		
Dienstag, 26.3.2024		
Donnerstag, 14.12.2023	Theorieinput Laufsport an der Schuppisstrasse 2a, Referate. Austausch über Projekte und Ideen rund um den	Andreas
Donnerstag, 15.02.2024	Laufsport...	Andreas

Tragt euch im **WhatsApp-Gruppen-Chat** ein, wenn ihr einen Laufpartner*in sucht für einen Spontanlauf: Treffpunkt, Startzeit, gewünschte Geschwindigkeit, respektive Ziel.

[35. Lauf-Cup 2023-2024](#) (für weitere Informationen anklicken)

1. Sonntag, 22. Oktober 2023 in Speicher
2. Sonntag, 29. Oktober 2023 in Weinfeld (MS)
3. Sonntag, 12. November 2023 in Gossau
4. Sonntag, 26. November 2023 in Goldach
5. Samstag, 9. Dezember 2023 in Dozwil - Romanshorn
6. Sonntag, 17. Dezember 2023 in Sulgen
7. Sonntag, 7. Januar 2024 in Frauenfeld
8. Sonntag, 21. Januar 2024 in Uzwil-Henau
9. Sonntag, 11. Februar 2024 in Kreuzlingen
10. Samstag, 24. Februar 2024 in Kemmental – Alterswilen
11. Samstag, 24. Februar 2024 in Kemmental - Alterswilen kurz