



Lauf- und Walkingtreff

Hier läuft's!



🏃 Starte fit in den Frühling!

Der Lauf- und Walkingtreff des **TuS Wadersloh** bietet ab Februar/März wieder einen **Grund- und Aufbaukurs** für alle Fitness-Begeisterten – ob Neulinge, Wiedereinsteiger oder erfahrene Walker/Läufer. Gemeinsam ankommen, gemeinsam sportlich bleiben!

★ Gemeinsam läuft's besser!

Egal ob du neu starten möchtest oder wieder einsteigen willst – unser Lauf- und Walkingtreff hilft dir, deine Ziele zu erreichen und fit in den Frühling zu starten.

📍 Was bieten wir?

- Grund- und Aufbaukurs für Laufen & Walken
- Trainingsablauf und Inhalte erklärt im Infoabend
- Gruppentraining für alle Leistungsstufen
- Motivation & Spaß in der Gemeinschaft

📍 Treffpunkt & Training

- 📍 Sportheim des TuS Wadersloh
- 📍 Winkelstraße 17, 59329 Wadersloh



🕒 Wann & Wo?

Start & Auftakt: Infoabend & Auftaktveranstaltung

📅 **Mittwoch, 18. Februar 2026 um 19 Uhr**

📍 **Sportheim des TuS Wadersloh,
Winkelstraße 17, 59329 Wadersloh**
Weitere Trainingszeiten werden vor Ort bekanntgegeben.

Kosten

Der Kursbeitrag beträgt **50,- €** (inkl. Funktionsshirt).
Für Teilnehmer und Teilnehmerinnen, die Mitglied im TuS Wadersloh sind, entfällt die Kursgebühr.

📞 **Kontakt & Ansprechpartner – Lauf- und Walkingtreff**
Für Fragen, Infos und Anmeldung erreichst du unser Team:

Lauf-Training Ansprechpartnerin:

👤 **Claudia Sisenop**
📞 Tel.: 0170 / 2749417
✉ E-Mail: claudia@sisenop.com

Walking-Training Ansprechpartner:

👤 **Ludger Viertler**
📞 Tel.: 0160 / 2919432
✉ E-Mail: lknuewe@aol.com