



## Lauf in den Sommer 18.04.2026



Wenn du Lust hast mit netten Leuten zu walken oder zu laufen - jetzt wo die Tage wieder länger werden

... dann komm und mach mit!

**Start 10:00** bei der Verpflegungsstation zwischen Hundeschule und Pflanzen Ries, Neuried  
Nach einem gemeinsamen Lauf ABC joggst, läufst, walkst Du in guter Gesellschaft in Deinem Tempo auf einer abgesteckten 5 km Runde. Die Lauf- und Walkingtrainer sind dabei, geben Tipps, hören zu. An der Verpflegungsstation kannst Du Pause machen, Dich stärken, plaudern und dann vielleicht noch die ein oder andere Runde drehen.

**Finale 12:30** Verpflegungsstation

Gemeinsamer Abschluss mit Dehnübungen und einer Auswertung, wie viele Kilometer wir gemeinsam geschafft haben.

Das Ganze ist kostenlos – du kannst auch später kommen oder früher gehen.

Um Anmeldung wird gebeten, damit Du versichert bist und wir besser planen können.

Bei Schnee, Glatteis oder Regen verschiebt sich der Lauf um zwei Wochen.

Kontaktadresse für Rückfragen und Anmeldungen: [irene.leithaeuser@tsv-neuried.de](mailto:irene.leithaeuser@tsv-neuried.de)