

Wir

Als eines von 18 Sportangeboten des größten Oggersheimer Sportvereins sind wir derzeit eine kleine Gruppe von begeisterten Läuferinnen und Läufern.

Unter der Anleitung des erfahrenen Läufers und Trainers Lahouari Tirech setzt sich das Trainingsangebot aus zwei Komponenten zusammen.

1. Das gemeinsame **Lauf ABC** dient der Einstimmung und Vorbereitung auf das Training/den Wettkampf. Koordinationsfähigkeit, Faszienspannung, Schnelligkeit und Frequenz werden geschult und erhöht. Das Lauf ABC beinhaltet verschiedene Lauf- und Sprungübungen, die eine hohe Konzentration des Athleten erfordern.
2. Darüber hinaus erhalten alle Teilnehmer der Gruppe **individuelle Trainingspläne** auf Basis der jeweiligen persönlichen Ausgangssituation und den eigenen Zielen.

Treffpunkt

für alle Interessierten ab 16 Jahre

Bitte vor der ersten Trainingsteilnahme wegen möglicher Laufveranstaltungen an Sonntagen zur Sicherheit telefonische Kontaktaufnahme mit dem Ansprechpartner der Laufgruppe.

**Immer sonntags um 10:00 Uhr,
Außengelände der IGS Ernst Bloch**

Zufahrt/Zugang über Ruchheimer Straße
67071 Ludwigshafen
(schräg gegenüber MediaMarkt)

Kontakt

Ansprechpartner der Laufgruppe

Lahouari Tirech
E-Mail: houari@gmx.net
Mobil: 0176/31725947

Homepage

www.tus-oggersheim.de

Geschäftsstelle

Schillerstraße 57, im Dalberg-Haus
67071 Ludwigshafen
(i.d.R. 1. Freitag im Monat, 19:00 - 20:00 Uhr)

Postanschrift

TuS Oggersheim 1898 e.V.
Schillerstraße 57
67071 Ludwigshafen

Geschäftsführerin

Dagmar Dunn
E-Mail: tus-oggersheim@kabelmail.de

Mit Unterstützung von:



(Stand: August 2025)

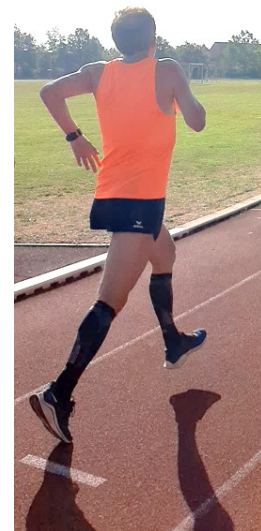


Lauftraining?

**In der Gruppe
viel spannender
als allein!**

**Gehe jetzt mit uns
an den Start.**

Werde Teil unseres Teams und erreiche mit uns Deine Ziele!



Laufen hat viele Vorteile.

Studien zeigen eindeutig, dass sich die Lebensqualität durch das Laufen insgesamt verbessert. Es liegt also an jedem selbst, seine eigenen Gründe für das Laufen zu finden – und zwar in Übereinstimmung mit seiner eigenen Persönlichkeit und seinen eigenen Zielen.

Laufen ist erschwinglich. Das einzige Wichtige ist ein Paar Schuhe, das speziell für das Laufen geeignet ist und geeignet Sportkleidung. Hierzu berät Dich Lahouari Tirech gerne persönlich.

Erwachsene sollen pro Woche mindestens 150 Minuten Ausdaueraktivitäten durchführen. Laufen zählt eindeutig zu dieser Art von Sport!

Obwohl es sich um einen Individualsport handelt, ist das Laufen mit Freunden, im Verein oder bei einem Wettkampf zusätzlich motivierend und trägt so zum persönlichen Wohlbefinden bei. Das Laufen in einer Gruppe ist eine ausgezeichnete Möglichkeit, neue Leute kennenzulernen und Freundschaften zu vertiefen.

Das regelmäßige Training trägt zur Erhaltung der Muskulatur und Beweglichkeit bei. Dies reduziert die Risiken von Diabetes, Cholesterin, Bluthochdruck und sogar Herz-Kreislauf-Problemen. Wie jede körperliche Betätigung erhöht ein regelmäßiges und engagiertes Laufprogramm den Energieverbrauch. In Kombination mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung hilft das Laufen daher in manchen Fällen bei der Gewichtsabnahme.

Warum?

- ✓ Leicht zugänglich!
- ✓ Spaß haben!
- ✓ Die Natur genießen!
- ✓ Den Kopf frei machen!
- ✓ Körperlich fit und gesund bleiben!
- ✓ Gewicht reduzieren!
- ✓ Persönliche Leistungsziele erreichen!

Quelle: <https://www.salomon.com>

Wie?

Am Sonntag den Tag auf angenehme Weise mit unserer Lauftreff-Gruppe beim gemeinsamen Training beginnen.

Was sich zu Beginn schlimm oder vielleicht unvorstellbar anhören mag, wird schnell zur geliebten Gewohnheit werden und Lust auf mehr machen.