

# Gemeinsam Spaß haben und frische Waldluft genießen.

Wir vom Lauftreff des Post-SV Tübingen laden Dich ganz herzlich ein, teilzunehmen.

- Voraussetzungen:** Lust sich zu bewegen, zwei gesunde Beine, Laufschuhe
- Ziel:** 45 Minuten am Stück laufen
- Training:** Über 10 Wochen (Start: 09.05.2026, Ende: 18.07.2026)
- 2x wöchentlich angeleitetes Training**  
samstags 17:15 Uhr, mittwochs 18:30 Uhr
- 1x wöchentlich Selbsttraining** (montags)
- Treffpunkte:** Wechselnde Orte bei Tübingen Waldhäuser-Ost  
(Genauere Bekanntgabe jeweils per E-Mail / Messenger)
- Verpflegung:** Getränk wird nach jedem Training bereitgestellt
- Weitere Infos:** [www.post-sv-tuebingen.de/laufkurs](http://www.post-sv-tuebingen.de/laufkurs) (QR-Code scannen)
- Anmeldung:** Per E-Mail [laufkurs@post-sv-tuebingen.de](mailto:laufkurs@post-sv-tuebingen.de)
- Kosten:** 55 Euro (für Post-SV Mitglieder: 35 Euro)  
Bitte vor Kursbeginn auf das Post-SV Konto überweisen:  
IBAN: DE05 6415 0020 0001 4120 82, BIC: SOLADES1TUB
- Verantwortlich:** Christine Schmid    Christine Gafner    Klaus Diesch  
*Sportliche Leitung    Organisation    Vorstand Fitness*



Ein Angebot des

**POST-SV TÜBINGEN**  
GEMEINSAM AKTIV ♀

# Laufkurs

**POST-SV TÜBINGEN**  
GEMEINSAM AKTIV ♀

für Anfänger\*innen und Wiedereinsteiger\*innen

Tu was für Deinen Körper!

Unser Ziel: 45 Minuten am Stück laufen



**Start: Samstag, 9. Mai 2026, 17:15 Uhr**  
**Treffpunkte in Tübingen Waldhäuser-Ost**

**Infos:** [post-sv-tuebingen.de/laufkurs](http://post-sv-tuebingen.de/laufkurs)  
[laufkurs@post-sv-tuebingen.de](mailto:laufkurs@post-sv-tuebingen.de)

