



März Run TSV 2024

Hier sind unsere Punkteaktivitäten und Termine

Am 23.02. findet um 19:00 Uhr ein Infoabend im Sportlerheim statt. Hier wird alles geklärt was noch unklar ist.

Hierfür gibt es die Punkte:

- 1km joggen / walken ☐ 1 Punkt
- 200m schwimmen ☐ 1 Punkt
- 3km Rad fahren (auch E-Bike) ☐ 1 Punkt

Außerdem unser TSV Angebot in der Legiahalle. Auch für Nicht Mitglieder!

- Montag
 - o 1,5 Stunden Karate 18:30 Uhr ☐ 12 Punkte
 - o 1 Stunde Tabata 19:15 Uhr ☐ 8 Punkte
 - o 2 Stunden Volleyball 20:15 Uhr (04. + 11.03.) ☐ 8 Punkte
- Dienstag
 - o 1 Stunde Fullbody Fit 18:00 Uhr ☐ 8 Punkte
 - o 1 Stunde Basketball 20:00 Uhr (05. + 12.03) ☐ 5 Punkte
- Freitag
 - o 2 Stunden Badminton 20:00 Uhr ☐ 4 Punkte (pro Stunde)
 - o 2 Stunden Tischtennis 19:30 Uhr ☐ 4 Punkte (pro Stunde)
- Einen Lauftreff mit dem Lauftrainer Markus Theisen bieten wir am 09.03. um 14:00 Uhr an. Streckenlänge 10-15 Kilometer. Treffpunkt Sportlerheim. Danach Zusammensitzen bei Kaffee und Kuchen.
- 10.03. ist unser Wandertag! Der TSV geht wandern und jeder darf mitkommen. Natürlich gibt es dafür auch Punkte! Treffpunkt um 10:00 Uhr Kirmesplatz, es werden dann Fahrgemeinschaften gebildet. Genaue Infos über wandern@tsv-lay.de
- Am 14.03. werden wir ins „literarische Trainingslager“ mit Markus Theisen gehen. Er liest aus seinem Buch „wer schneller läuft, ist länger tot“. Schützenhalle, 19:00 Uhr
- Der 17.03. steht im Zeichen des Fahrrad Fahrens. Treffen um 10:00 Uhr am Sportlerheim. Es gibt eine E-Bike Tour für Jedermann. Der Helm ist Pflicht.
- 06.04. After Run Party in der Schützenhalle!