



## März Run TSV 2025

### Hier sind unsere Punkteaktivitäten und Termine

Am 21.02. findet um 18:30 Uhr ein Infoabend im Sportlerheim statt. Hier wird alles geklärt, was noch unklar ist sowie die neue Punkteeingabe erklärt

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
  - Tabata 19:15 – 20:15 Uhr (nicht Rosenmontag) → 8 Punkte
  - Volleyball 20:15 - 22:00 Uhr (10. + 17.03.) → 7 Punkte
    - Zwecks Planung bitte anmelden an [Volleyball@TSV-Lay.de](mailto:Volleyball@TSV-Lay.de)
- Dienstag
  - Fullbody Fit 18:30 – 19:30 Uhr (nicht Veilchendienstag) → 8 Punkte
  - Basketball 20:15 – 21:30 Uhr (nicht Veilchendienstag) → 5 Punkte
- Mittwoch
  - Zirkeltraining 18:00 – 19:00 Uhr (nicht Aschermittwoch) → 8 Punkte
    - Zwecks Planung bitte anmelden per WhatsApp an 0176-76945550
- Donnerstag
  - Karate 18:30 – 20:00 Uhr (nicht 06.03.) → 10 Punkte
- Freitag
  - Badminton 19:00 – 21:30 Uhr → 4 Punkte (pro Stunde)
  - Tischtennis 19:00 – 21:00 Uhr → 4 Punkte (pro Stunde)
- Einen Lauftreff haben wir in Diesem Jahr auch wieder für Euch im Programm. Am **13. und 27.03.** Treffen wir uns um **17:00 Uhr** auf dem Wochenmarkt. Von dort wird eine (oder auch mehrere) Runde(n) durch Lay gedreht. Natürlich in dem Tempo wie es für euch am besten ist.
- Am **08.03.** lädt Ute von **17:00 – 18:00 Uhr** in die Legiahalle ein! Ein lockerer Cardio Parcours, unterbrochen von 2-3 Challenges freut sich auf euch. Belohnung **10 Punkte!!!**
- **23.03.** ist unser Wandertag! Der TSV geht wandern (Linz – Vettelschoss, ca. 13km) 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](mailto:wandern@tsv-lay.de) oder auch auf der Kuoleroffer App. Um die Zugplätze reservieren zu können, bitte bis 05.03. anmelden!
- Der **16. und 30.03.** stehen im Zeichen des Fahrrad Fahrens. Treffen um **10:00 Uhr** am Sportlerheim. Es gibt eine MTB Tour für Jedermann über ca. 30km. Der Helm ist Pflicht, es wird holprig. Ob mit Elektro oder auch ohne; die Strecken sind für jeden was
- **05.04. After Run Party ab 18:00 Uhr mit Siegerehrung in der Schützenhalle!**