

## **Jahresbericht Lauftreff/smoveyWALK 2024**

Seit dem Frühjahr 2021 gibt es diese smovey-Laufgruppe. Es wird ganzjährig ein festes Laufgruppenangebot im wöchentlichen Rhythmus (in der Regel am Dienstagabend um 19 Uhr) durchgeführt. Die Teilnehmerzahlen sind auch weiterhin sehr erfreulich und bewegen sich meistens zwischen 5 und bis zu 12 Teilnehmerinnen und Teilnehmern.

Das einfache und unkomplizierte Training mit funktionellen Bewegungsabläufen fördern Koordination und Gleichgewicht, Muskelaufbau und Beweglichkeit. Zusätzlich sorgt der etwas erhöhte Kraftaufwand durch die Ringe beim Laufen dafür, dass mehr Kalorien verbrannt werden als beim normalen Gehen. Zu diesen hier beschriebenen sportlichen Angeboten an frischer Luft sind Damen und Herren jeglichen Alters herzlich zum mitmachen eingeladen.

In den Wintermonaten wird innerhalb des Dorfes entlang beleuchteter Straßen gelaufen. Im Sommer werden 2 alternative Laufstrecken genutzt. Detaillierte Hinweise zu beiden Strecken gibt es auch im Aushangkasten am Sportgelände der Finkenstraße und auch auf der Homepage des TSV Georgsdorf.

Am 29. September 2024 nahm unsere Laufgruppe am Brustkrebslauf in Nordhorn teil. Die Veranstaltung stand im Zeichen der Solidarität mit Brustkrebspatientinnen und der Unterstützung des Brustkrebszentrums Lingen/Nordhorn. Mit Spenden anlässlich des Laufes wird die Arbeit der Frauenselbsthilfe unterstützt.

Georgsdorf, im Januar 2025

Mit sportlichen Grüßen  
Christine Röttgers