



# Laufend neue nette Runden

**Jeden Donnerstag um 17:30 Uhr trifft sich die offene Laufgruppe Hummel zwanglos zum Laufen im Alstertal. Ob Einsteiger oder Ehrgeizige: Mitläufer sind immer willkommen.**

Starten wir mal so: Die Laufgruppe Hummel ist ein Angebot des STZ Hamburg. Seit vielen Jahren treffen sich neue und ehemalige Patienten, Angehörige und andere Laufbegeisterte in der STZ Beratungsstelle Hummel zum gemeinsamen, gecoachten Laufen.

Die Rahmenbedingungen dort sind optimal. Die wunderschöne Laufstrecke an der Oberalster liegt vor der Haustür, Dusche und Umkleide in der „Hummel“ dürfen genutzt werden. Und wer möchte, verzehrt seinen mitgebrachten Snack nach dem Lauf beim Schnack in geselliger Runde im Café der Beratungsstelle.

Streckenlängen werden nach Leistungsniveau und Jahreszeit frei abgesprochen, niemand muss alleine laufen. Zwischen ultralockerem Einsteigerprogramm und ambitionierten 15 Kilometern ist alles möglich.

Treffpunkt jeden **Donnerstag** (ab 17:00 Uhr)

**Am Hehsel 40  
22339 Hamburg**

in den Räumen der STZ Beratungsstelle Hummel, und pünktlich um **17:30 Uhr** geht's los.

Kommt doch einfach mal vorbei zu einem unverbindlichen „Schnupperlauf“!

Mehr Info's auf unserer Website: [lghummel.jimdofree.com](http://lghummel.jimdofree.com)

Wenn ihr Fragen habt meldet euch gern bei

Elke (Tel. 0171 3018923),

Uwe (Tel. 0179 6834357),

oder per Mail an [laufgruppe.hummel@gmail.com](mailto:laufgruppe.hummel@gmail.com)