

# Friedrichsdorfer RUN UP 2023

Sonntag, 2. April 2023

11:00 – 14:00

11:00 Welcome

11:15 Warm Up

12:00 Walking (Anfänger/ Fortgeschrittene)

Plalking (Walking mit Müll aufsammeln)

Jogging (Anfänger/ Fortgeschrittene)

13:00 Cool Down Yoga & Lauf ABC



1898 - 2023  
125 Jahre  
TV Seulberg

Unterstützt von:

mir hawwe, was Sie

*Wolle*

Am Houiller Platz 5  
61381 Friedrichsdorf  
[info@was-sie-wolle.de](mailto:info@was-sie-wolle.de)  
0163-3696584

Strecken Anfänger, nach Leistungsvermögen

Strecke Fortgeschrittene 5 – 10 km

Veranstaltungsort:

TV Seulberg

Hardtwaldhalle

Landwehrstraße 5A, 61381 Friedrichsdorf



[www.tv-seulberg.de](http://www.tv-seulberg.de)