

**STZ** SuchtTherapieZentrum  
Hamburg



**STZ** SuchtTherapieZentrum  
Hamburg



Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln:  
U1 bis „Fuhlsbüttel“  
und Bus 174 bis „Am Hehsel“  
  
oder U1 bis „Langenhorn Markt“  
und Bus 24 bis „Am Hehsel“  
  
oder S1 bis „Poppenbüttel“  
und Bus 24 oder 174 bis „Am Hehsel“

**STZ**  
SuchtTherapieZentrum  
Beratungsstelle Hummel  
Am Hehsel 40, 22339 Hamburg  
Tel. (040) 5 39 04 28-0  
Fax (040) 5 39 04 28-29  
hummel.stz@martha-stiftung.de  
www.martha-stiftung.de



## Laufgruppe

in der STZ Beratungsstelle Hummel



**Hamburg** | Sozialbehörde

gefördert durch die Freie und Hansestadt Hamburg

Stand: Dezember 2022

## Lauftraining

Wir bieten ein leichtes Lauftraining für jede Frau und jeden Mann, auch für Laufeinsteiger, an.

Die Laufstrecke beginnt direkt an der STZ Beratungsstelle Hummel und führt teilweise durch das schöne Alstertal.

Es besteht die Möglichkeit, sich in der Beratungsstelle umzuziehen und nach dem Laufen zu duschen.



## Wann: Donnerstags 17:30 Uhr

Treffen: ab 17:00 Uhr

Start: 17:30 Uhr

Die Laufgruppe findet bei jedem Wetter statt, außer an Himmelfahrt.

## Wer:

Für alle, die sich gemeinsam ein wenig bewegen möchten. AnfängerInnen sind ausdrücklich erwünscht.

## Was:

Wir traben, walken, joggen, klönen, stretchen - mit dem Ziel, später eine halbe Stunde am Stück joggen zu können. Anschließend besteht die Möglichkeit zum Klönen und Essen in der Hummel.

## Wie:

Für AnfängerInnen leichtes Aufbautraining über sechs Wochen mit extra Betreuung gaaaanz langsam. Für Geübte etwas flotter. Beide Gruppen werden von einem Lauftrainer begleitet. Am besten kommen Sie zum „Schnupperlaufen“ einfach mal vorbei.

## Wozu:

Laufen ist eine Möglichkeit:

- sich besser zu entspannen
- düstere Stimmung aufzuhellen
- den eigenen Körper zu spüren und zu mögen
- den/die nächste(n) Bus/Bahn noch zu kriegen ...

## Dress:

Sportschuhe und bequeme Sportkleidung (Jogginganzug reicht)

Bitte trockene Kleidung zum Wechseln mitbringen.

## Info: Uwe & Daniel

Telefon Uwe: 0179-68 343 57

Telefon Daniel: 0170-14 287 99

E-Mail: Laufgruppe.hummel@gmail.com  
oder direkt in der STZ Beratungsstelle Hummel

## Wo:

**STZ**

**SuchtTherapieZentrum  
Beratungsstelle Hummel**

Am Hehsel 40

22339 Hamburg

Tel. (040) 5 39 04 28-0

Fax (040) 5 39 04 28-29

