

Unser Lauf – der 4te

Vorbereitung für den 11. Mössinger Stadtlauf am 17. Mai 2014

Auch im vierten Jahr läuft unsere Aktion ungebremst weiter - dieses Mal vielleicht auch mit Ihnen? Wir möchten Sie, wieder in Kooperation mit der AOK, sowie in diesem Jahr neu mit Unterstützung der Sportmedizin Tübingen, einladen, sich zusammen mit uns auf unseren Stadtlauf vorzubereiten. Ihrem persönlichen Wunsch und Trainingszustand entsprechend können Sie zwischen unserem AOK-Hobbylauf über 5 km oder dem Hauptlauf über 10 km wählen - die Betreuer unseres Lauftreffs werden Sie mit einem ausgewogenen Training auf dieses Ereignis vorbereiten und 100%ig fit machen.

Unser Leistungspaket umfasst:

- Info- und Vortragsveranstaltung der LG Steinlach in Kooperation mit dem Sportprofil des QG am 05.02.2014 um 19:00 Uhr im Quenstedt-Gymnasium, Goethestr. 25, Mössingen:
 - ⊗ Wissenswertes und Basics der Trainingslehre
 - ⊗ Ablauf des Kurses und Trainings sowie Vorstellung der Betreuer
 - ⊗ Vortrag „Ist (Marathon-) Laufen gefährlich?“ von Prof. Dr. med. Christof Burgstahler, Sportmedizin Tübingen
- Die Vorbereitung erfolgt in leistungsspezifischen Gruppen nach darauf ausgelegten individuellen Trainingsplänen
- 13-wöchige Trainingsunterstützung mit wöchentlich 3 Trainingseinheiten, davon 2 Wochen unverbindliches Schnuppertraining
- Einmaliger Sonderrabatt 20% bei einem Einkauf bei Insider-Sport, Hechingen
- Spezielles „Unser-Lauf“-Funktionsshirt
- Theorieeinheiten mit trainingspezifischen Themen
- 1 Nudelgericht + 1 Getränk bei der Nudel-Party am 16. Mai 2014
- Startgeld für den Mössinger Stadtlauf inkl. Stadtlauf-T-Shirt



Inklusiv-Paketpreis: EUR 35,00 (Nichtmitglieder)

EUR 25,00 (Mitglieder Spvgg, TVB, TV HCH)

Für AOK-Mitglieder übernimmt die AOK die Teilnahmegebühr!

Mössingen läuft - Haben Sie Lust auf dieses Erlebnis und eine gezielte Vorbereitung?

Anmeldung bei Lauftreff-Leiter Marcus Strohmaier (marcus.strohmaier@t-online.de).

Das Anmeldeformular finden Sie im Downloadbereich unserer Homepage www.lg-steinlach.de

Auftakt:	Samstag 15.02.2014, 14:30 Uhr
Anmeldung (verbindlich):	spätestens bis Samstag 01.03.2014
Trainingstermine:	dienstags 19:00 Uhr, Parkplatz Langgass-Schule Mössingen (Winterzeit) Freibad-Parkplatz Mössingen (Sommerzeit)
	donnerstags 19:00 Uhr, Ernwiesenstadion, Mössingen-Belsen
	samstags 15:00 Uhr, Freibad-Parkplatz Mössingen (Winterzeit)
	16:00 Uhr, Freibad-Parkplatz Mössingen (Sommerzeit)

Leitung: Marcus Strohmaier und die Lauftreff-Betreuer der LG Steinlach