

Walk Dich fit – die Ite

Vorbereitung für den 13. Mössinger Kärcher-Stadtlauf am 30. April 2016

Aktiv werden – diesmal funktioniert`s Trainieren auch Sie im größten Fitnessstudio der Welt - in der Natur!

Bewegung ist gesund, Sport das Medikament des 21. Jahrhunderts. Denn: Regelmäßig durchgeführt, senkt er den Blutdruck, verbessert den Zuckerstoffwechsel bei Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) und erhöht die Lebenserwartung. Aber nicht nur das: Sportliche Bewegung in der Gruppe macht Spaß. Besonders Nordic-Walking ist top für die Figur und für jeden rasch erlernbar. Aber so einfach diese Sportart auch auf den ersten Blick aussehen mag, zur richtigen Ausführung bedarf es einer guten Technik. Wir zeigen sie Ihnen und trainieren mit Ihnen.

Wir machen Ihrem Herzen in bewährter Kooperation mit der AOK und der Sportmedizin Tübingen Beine! Bereiten Sie sich zusammen mit uns auf unsere Panorama-Walking-Tour beim 13. Mössinger Kärcher-Stadtlauf vor. Je nach Fitness und Trainingszustand können Sie wählen zwischen dem Genusswalking auf der ca. 5 Kilometer langen Streuobstwiesenstrecke oder auf der ca. 10 Kilometer langen Panoramawalkingstrecke am Fuße der Schwäbischen Alb.

Die Betreuer unseres Walkingtreffs werden Sie mit einem ausgewogenen Training auf dieses Ereignis vorbereiten und motivieren Sie, am Ball zu bleiben.

Unser Leistungspaket umfasst:

- Info- und Vortragsveranstaltung der LG Steinlach am 27.01.2016 um 19:00 Uhr im Quenstedt-Gymnasium, Goethestr. 25, Mössingen:
Im Hauptteil erwartet Sie ein themenspezifischer Vortrag, welcher Sie mit gesundheitsfördernder Bewegung bekannt und Appetit machen soll. Im zweiten Teil erfahren Sie Wissenswertes und Basics der Trainingslehre sowie zum Ablauf des Trainings. Weiterhin werden die Betreuer, welche Sie während der 10-wöchigen Vorbereitung begleiten, vorgestellt.
- Vorbereitung auf das Stadtlaufwalking in leistungsspezifischen Gruppen
- 10-wöchiger Kurs für (Wieder-)Einsteiger bis Fortgeschrittene mit wöchentlichem Samstagstreff, davon 2 Wochen unverbindliches Schnuppertraining
- Spezielles „Walk Dich fit“-Funktionsshirt
- Einmaliger Sonderrabatt 20% bei einem Einkauf bei Insider-Sport, Hechingen
- 1 Nudelgericht + 1 Getränk bei der Nudel-Party am 29.04.2016
- 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, walkt, nordic-walkt – Seien Sie dabei und walken auch Sie dieses Jahr mit!!!
Anmeldung bei der Walkingtreff-Leiterin der LG Steinlach, Maria von Wulfen (vonwulfenmaria@aol.com).
Das Anmeldeformular finden Sie unter www.lg-steinlach.de im Downloadbereich

Auftakt: Samstag 13.02.2016, 14:30 Uhr
Anmeldung (verbindlich): spätestens bis Samstag 27.02.2016
Leitung: Maria von Wulfen und die Walkingtreff-Betreuer der LG Steinlach

Mit freundlicher Unterstützung von: