

Unser Lauf – der 6te

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

Wir sind auch 2016 wieder am Start – starten auch Sie mit uns durch?!

Bereits zum 6. Mal, auch dieses Mal wieder in bewährter Kooperation mit der AOK und mit Unterstützung der Sportmedizin Tübingen, bewegen wir das Steinlachtal – machen Sie mit! Je nach Fitness und Trainingszustand können Sie wählen zwischen unserem AOK-Hobbylauf über 5 Kilometer oder dem Hauptlauf über 10 Kilometer – die Betreuer unseres Lauftreffs werden Sie mit einem ausgewogenen Training auf dieses Ereignis vorbereiten und 100%ig fit machen.

Den ersten Schritt müssen Sie noch alleine machen – bei allen weiteren begleiten und betreuen wir Sie!

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, welche Sie mit dem Laufen 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.
- Die Vorbereitung erfolgt in leistungsspezifischen Gruppen nach darauf ausgelegten individuellen Trainingsplänen
- 10-wöchige Trainingsunterstützung mit wöchentlich bis zu 4 Trainingseinheiten (3x Laufttraining, 1x Athletiktraining), davon 2 Wochen unverbindliches Schnuppertraining
- spezielles „Unser-Lauf“-Funktionsshirt
- Theorieeinheiten mit trainingsspezifischen Themen
- 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!

Auch Sie können laufen und werden Spaß daran haben - wir zeigen es Ihnen!!

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

Trainingstermine:

dienstags	19:00 Uhr, Parkplatz Langgass-Schule Mössingen (Winterzeit) Freibad-Parkplatz Mössingen (Sommerzeit)
donnerstags	19:00 Uhr, Ernwiesenstadion, Mössingen-Belsen
freitags	19:00 Uhr, Firstwald-Turnhalle Mössingen (Winterzeit) 18:00 Uhr, Ernwiesenstadion Mössingen-Belsen (Sommerzeit)
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

Mit freundlicher Unterstützung