

Unser Lauf – der 7te

Vorbereitung für den 14. Mössinger RÖWA-Stadtlauf am 13. Mai 2017

Wir sind 2017 wieder am Start – starten auch Sie mit uns durch?!

Bereits zum 7. Mal, auch dieses Mal wieder in bewährter Kooperation mit der AOK und mit Unterstützung der Sportmedizin Tübingen, bewegen wir (nicht nur) 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 – bestens ausgebildete 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-Zollern e.V. am 08.02.2017 um 19:00 Uhr im Quenstedt-Gymnasium, Goethestr. 25, Mössingen:
Es erwartet Sie ein interessanter, themenspezifischer Vortrag, welcher 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 12-wöchigen Vorbereitung begleiten, vorgestellt.
- Die Vorbereitung erfolgt in leistungsspezifischen Gruppen nach darauf ausgelegten individuellen Trainingsplänen
- 12-wöchige Trainingsunterstützung mit wöchentlich bis zu 4 Trainingseinheiten (3x Lauftraining, 1x Athletiktraining), davon 2 Wochen unverbindliches Schnuppertraining
- Spezielles „Unser-Lauf“-Funktionsshirt
- Einmaliger Sonderrabatt 30% bei einem Einkauf bei Insider-Sport, Hechingen
- 1 Nudelgericht + 1 Getränk bei der Nudel-Party am 12.05.2017
- Startgeld für den Mössinger Stadtlauf inkl. Stadtlauf-T-Shirt

Inklusiv-Paketpreis: EUR 35,00 (Nichtmitglieder)
EUR 25,00 (Mitglieder LG Steinlach-Zollern, TV HCH)
Für AOK-Mitglieder übernimmt die AOK die Teilnahmegebühr

Machen Sie den ersten Schritt – wir zeigen Ihnen die weiteren!!!

Anmeldung beim Lauftreff-Leiter der LG Steinlach-Zollern e.V., Marcus Strohmaier (lauftreff@lgsz.de)
Das Anmeldeformular finden Sie im Downloadbereich.

Infoveranstaltung: Mittwoch, 08.02.2017, 19 Uhr, Quenstedt-Gymnasium

Auftakt: Samstag 18.02.2017, 14:30 Uhr

Anmeldung (verbindlich): spätestens bis Samstag 04.03.2017

Trainingstermine: siehe Training/Betreuer/KaRi – Trainings-/Treffzeiten

Leitung: Marcus Strohmaier und die Lauftreff-Betreuer der LG Steinlach-Zollern e.V.

Mit freundlicher Unterstützung von:

