

Walk Dich fit – die 2te

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

Gesund - aktiv - fit im neuen Jahr!

Nach der großen Resonanz im letzten Jahr sind wir auch im Jahr 2017 wieder dabei und bieten in bewährter Kooperation mit der AOK und mit Unterstützung der Sportmedizin Tübingen einen Vorbereitungskurs für den RÖWA-Stadtlauf an.

Unser Ziel ist es, dass Sie mit einem ausgewogenen Training gut vorbereitet und fit beim Stadtlauf auf eine der beiden zur Auswahl stehenden Nordic Walking-Strecken (die 5,9 km lange Streuobstwiesenstrecke oder die ca. 10 km lange Panoramawalkingstrecke) gehen und diese als Gemeinschaftserlebnis genießen können. Mit unserem Walking-Fitness-Programm werden Sie lächelnd ins Ziel kommen.

Neben der Steigerung der körperlichen Fitness soll aber auch der Wohlfühlfaktor nicht zu kurz kommen: Bewegung in der Gruppe macht einfach mehr Spaß als alleine!

Unser Leistungspaket umfasst:

- Info- und Vortragsveranstaltung der LG Steinlach-Zollern e.V. am 08.02.2017, um 19:00 Uhr im Quenstedt-Gymnasium, Eingang Goethestr. 25, Mössingen:
Es erwartet Sie ein interessanter, themenspezifischer Vortrag, welcher Sie mit dem Walking 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.
- Vorbereitung auf das Stadtlaufwalking in leistungsspezifischen Gruppen
- 12-wöchiger Kurs für (Wieder-)Einsteiger bis Fortgeschrittene mit wöchentlichem Samstagstreff, davon 2 Wochen unverbindliches Schnuppertraining
- Spezielles „Walk Dich fit“-Funktionsshirt
- Einmaliger Sonderrabatt 30% bei einem Einkauf bei Insider-Sport, Hechingen
- 1 Nudelgericht + 1 Getränk bei der Roßberg-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

Den ersten Schritt müssen Sie alleine machen – die weiteren machen wir zusammen!!!

Anmeldung beim Walkingtreff-Leiter der LG Steinlach-Zollern, Wolfgang Boll (walkingtreff@lgsz.de).
Das Anmeldeformular finden Sie unter www.lg-steinlach-zollern.de im Downloadbereich.

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

Auftakt: Samstag, 18.02.2017, 14:30 Uhr, Freibadparkplatz Mössingen

Anmeldung (verbindlich): spätestens bis Samstag 04.03.2017

Leitung: Wolfgang Boll und die Walkingtreff-Betreuer der LG Steinlach-Zollern e.V.



Mit freundlicher Unterstützung von:

