

Unser Lauf – der 8te

Vorbereitung für den 15. Mössinger RÖWA-Stadtlauf am 5. Mai 2018

Auch 2018 sind wir erneut am Start – eine neue Chance auch für Sie!

Bereits zum 8. 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 31.01.2018 um 19:00 Uhr im Quenstedt-Gymnasium, Goethestr. 25, Mössingen.
Es erwartet Sie ein äusserst interessanter Vortrag über das Zusammenspiel von Körper und Geist und welchen Einfluss Laufen oder Walken darauf hat:
„Embodiment – Mit dem Körper zur guten Stimmung“
Referentin: Dr. Petra Mommert-Jauch, Sportwissenschaftlerin
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 10% bei einem Einkauf bei Intersport-Räpple, Tübingen
- 1 Nudelgericht + 1 Getränk bei der Nudel-Party am 04.05.2018
- 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!

Neues Jahr...neuer Kurs...neue Chance – dieses Mal auch für Sie!!!

Anmeldung beim Lauftreff-Leiter der LG Steinlach-Zollern e.V., Marcus Strohmaier (lauftreff@lgsz.de).
Das Anmeldeformular finden Sie auf unserer Homepage www.lg-steinlach-zollern.de im Downloadbereich.

Infoveranstaltung: Mittwoch, 31.01.2018 um 19:00 Uhr, Quenstedt-Gymnasium

Auftakt: Samstag, 10.02.2018 um 14:30 Uhr

Anmeldung (verbindlich): spätestens bis Samstag, 24.02.2018

Trainingstermine: siehe Training/Betreuer/KaRi – Trainings-/Treffzeiten auf unserer Homepage www.lg-steinlach-zollern.de

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

Mit freundlicher Unterstützung: