

# Unser Lauf – der 9te

## Vorbereitung für den 16. Mössinger RÖWA-Stadtlauf am 18. Mai 2019

### **Auch 2019 wieder in bewährter Weise – genau das Richtige für Sie!**

Bereits zum 9. Mal, auch dieses Mal wieder in bewährter Kooperation mit der AOK, 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 27.02.2019 um 19:00 Uhr im ev. Firstwald-Gymnasium, Firstwaldstr. 36 - 58, Mössingen.  
Es erwartet Sie ein äusserst interessanter Vortrag über das Zusammenspiel von Körper und Geist und welchen Einfluss Laufen oder Walken darauf hat:  
„Die Bedeutung der Gleichgewichtsfähigkeit im Lebenslauf“  
Referent: Carl-Michael Bundschuh, Leiter Motorikzentrum St. Loreto gGmbH, Schwäbisch-Gmünd  
Im zweiten Teil erfahren Sie Wissenswertes und Basics der Trainingslehre sowie zum Ablauf des Trainings. Die Vorbereitung erfolgt in leistungsspezifischen Gruppen nach darauf ausgelegten individuellen Trainingsplänen
- 10-wöchige Trainingsunterstützung mit wöchentlich bis zu 4 Trainingseinheiten (3x Lauftraining, 1x Athletiktraining), davon 2 Wochen unverbindliches Schnuppertraining
- Spezielles „Unser-Lauf“-Funktionsshirt
- Einmaliger Sonderrabatt 20% bei einem Einkauf bei Intersport-Räpple, Tübingen
- 1 Nudelgericht + 1 Getränk bei der Nudel-Party am 17.05.2019
- 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!

### **Sie haben die guten Vorsätze? – Wir das passende Programm!!!**

Anmeldung beim Lauftreff-Leiter der LG Steinlach-Zollern e.V., Marcus Strohmaier (lauftreff@lgsz.de).  
Das Anmeldeformular finden Sie unter [www.lg-steinlach-zollern.de](http://www.lg-steinlach-zollern.de) im Downloadbereich.

**Infoveranstaltung:** Mittwoch, 27.02.2019 um 19:00 Uhr, ev. Firstwald-Gymnasium

**Auftakt:** Samstag, 09.03.2019, 14:30 Uhr

**Anmeldung (verbindlich):** spätestens bis Samstag, 23.03.2019

**Trainingstermine:** siehe Training/Betreuer/KaRi – Trainings-/Treffzeiten auf unserer Homepage [www.lg-steinlach-zollern.de](http://www.lg-steinlach-zollern.de)

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

Mit freundlicher Unterstützung:

