

Walk Dich fit – die 4te

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

Gesund & aktiv = zufrieden & fit!

Nach dem stetig wachsenden Interesse und der positiven Resonanz in den letzten Jahren sind wir auch 2019 wieder am Start und bieten in bewährter Kooperation mit der AOK 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. 9,5 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 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. Weiterhin werden die Betreuer, welche Sie während der 10-wöchigen Vorbereitung begleiten, vorgestellt.
- Vorbereitung auf das Stadtlaufwalking in leistungsspezifischen Gruppen
- 10-wöchiger Kurs für (Wieder-)Einsteiger bis Fortgeschrittene mit wöchentlichem Samstagstreff, davon 2 Wochen unverbindliches Schnuppertraining
- Spezielles „Walk Dich fit“-Funktionsshirt
- Einmaliger Sonderrabatt 20% bei einem Einkauf bei Intersport-Räpplé, 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 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, 27.02.2019 um 19:00 Uhr, ev. Firstwald-Gymnasium
Auftakt: Samstag, 09.03.2019 um 14:30 Uhr, Freibadparkplatz Mössingen
Anmeldung (verbindlich): spätestens bis Samstag, 23.03.2019
Leitung: Wolfgang Boll und die Walkingtreff-Betreuer der LG Steinlach-Zollern e.V.

Mit freundlicher Unterstützung von: