

Unser Lauf - der 11te



Vorbereitung für den 18. Mössinger RÖWA-Stadtlauf am 21. Mai 2022

2022 wieder in bewährter Weise - genau das Richtige für Sie!

In Kooperation mit der AOK bieten wir in diesem Jahr wieder ein ausgewogenes, interessantes Vorbereitungsprogramm für den 18. Mössinger RÖWA-Stadtlauf an.

Die qualifizierten, erfahrenen Betreuer der LG Steinlach-Zollern bereiten alle Teilnehmer mit einem planvollen, ausgewogenen Training je nach Fitness und Leistungsvermögen auf den AOK-Hobbylauf (ca. 4 Kilometer) oder den LOTTO-Hauptlauf (ca. 8 Kilometer) vor. Das gemeinsame Training und die Freude an der sportlichen Bewegung stehen im Vordergrund. Jede und jeder kann mitmachen!

Unser Leistungspaket umfasst:

- Infoveranstaltung der LG Steinlach-Zollern (Termin siehe unten) - Sie erfahren Wissenswertes und Basics der Trainingslehre, zur Ausrüstung sowie zum Ablauf des Trainings und lernen die Betreuer kennen, welche Sie während der 10-wöchigen Vorbereitung begleiten.
- Vorbereitung auf den Stadtlauf in leistungsspezifischen Gruppen
- 10-wöchiger Kurs für (Wieder-)Einsteiger bis Fortgeschrittene mit bis zu vier wöchentlichen Trainingsangeboten (siehe www.lg-steinlach-zollern.de, Rubrik: Training/Betreuer/KaRi-Trainings-/Treffzeiten)
davon 2 Wochen unverbindliches Schnuppertraining
- Einmaliger Sonderrabatt 20% bei einem Einkauf bei INTERSPORT Räpplé Tübingen
- Startgebühr für den Mössinger Stadtlauf inkl. Stadtlauf-T-Shirt

Inklusiv-Paketpreis: EUR 25,00
EUR 15,00 (für Mitglieder LG Steinlach-Zollern, TV HCH)

Sie haben die guten Vorsätze? - Wir das passende Programm!

Anmeldung bei den Lauftreff-Leitern der LG Steinlach-Zollern, Werner Bayer oder Christof Schnekenburger (Lauftreff@lgsz.de).

Das Anmeldeformular finden Sie unter www.lg-steinlach-zollern.de im Downloadbereich.

Infoveranstaltung: **Mittwoch, 09.03.2022, 20:00 Uhr, Feuerwehrhaus,
Goethestraße 9, Mössingen**

Auftakt: **Samstag, 12.03.2022, 14:30 Uhr, Freibadparkplatz Mössingen**

Anmeldung (verbindlich): spätestens bis Samstag, 26.03.2022

Leitung: Werner Bayer und Christof Schnekenburger

mit freundlicher Unterstützung der:

