

Walk Dich fit - die 6te



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

Gesund & aktiv = Zufrieden & fit !

Nach der positiven Resonanz in den vergangenen Jahren sind wir auch 2022 wieder am Start und bieten in Kooperation mit der AOK einen Nordic Walking-Kurs als Vorbereitung 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 angebotenen Nordic Walking-Strecken 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 auch der Wohlfühlfaktor nicht zu kurz kommen: Bewegung in der Gruppe macht einfach mehr Spaß als allein!

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 das Stadtlaufwalking in leistungsspezifischen Gruppen
- 10-wöchiger Kurs für (Wieder-)Einsteiger bis Fortgeschrittene mit wöchentlichem Samstagstreff, 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 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, 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: Wolfgang Boll und die Walkingtreff-Betreuer der LG Steinlach-Zollern e.V.

mit freundlicher Unterstützung der:

