

# Walk Dich fit – die 3te

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

### Gesund - aktiv - fit: es geht weiter!

Nach der großen Resonanz in den letzten zwei Jahren sind wir auch 2018 wieder am Start und bieten in bewährter Kooperation mit der AOK und mit Unterstützung der Sportmedizin Tübingen 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. 10 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 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.
- Vorbereitung auf das Stadtlaufwalking in leistungsspezifischen Gruppen
- 12-wöchige Kurs für (Wieder-)Einsteiger bis Fortgeschrittene mit wöchentlichem Samstagstreff, davon 2 Wochen unverbindliches Schnuppertraining
- Spezielles „Walk Dich fit“-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 Walkingtreff-Leiter der LG Steinlach-Zollern, Wolfgang Boll ([walkingtreff@lgsz.de](mailto:walkingtreff@lgsz.de)).  
Das Anmeldeformular finden Sie unter [www.lg-steinlach-zollern.de](http://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, Freibadparkplatz Mössingen  
**Anmeldung (verbindlich):** spätestens bis Samstag, 24.02.2018  
**Leitung:** Wolfgang Boll und die Walkingtreff-Betreuer der LG Steinlach-Zollern e.V.

Mit freundlicher Unterstützung von: