

## Termine 2011:

### 01.04. Running up / Walk up

08.04. Ärztlicher Informationsabend I  
(20.15 Uhr, Kurhaus am Kurpark)

06.05. Ärztlicher Informationsabend II  
( 20.15 Uhr, Keglerheim)

14.05. Bad Waldseer Lauffieber  
(10 km , (Halb-)marathon?)

### 20.05. Ziellauf nach Aichstetten

01.07. Fürstenwaldlauf Ochsenhausen  
(10 km)

### 15.07. Ziellauf nach Haslach

28.08. Stadtlauf

### 09.09. Ziellauf nach Bad Waldsee

25.09. Frauenlauf Vogt

28.10. Saison-Abschluss

31.12.10 Silvester-Lauf  
(Beginn 14.30 Uhr)

## Kurs-Angebote 2011:

### Vom Gehen zum Laufen:

Einführung ins „Laufen ohne zu schnaufen“,  
Sportärztlich geleitet von Dr. Hartwig Gabel.  
Vorhandene Pulsuhren mitbringen.  
8 Einheiten vom 1.4. bis 27.5.

(Nur für Herz-Gesunde. Über 40 Jährige sowie  
Personen mit Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-  
Erkrankungen wie Rauchen, Bluthochdruck,  
starkes Übergewicht können nur mit  
Einverständnis ihres Hausarztes teilnehmen.)

### Nordic-Walking-Kurs:

Effektives und Gelenk-schonendes Training.  
Mit Helene Schaar und Annemarie Ford.  
Einsteiger-Kurs April bis Mitte Mai,  
Fortgeschrittenen-Kurs ab Mitte Mai.

## Lauffreff des



Beginn freitags  
um 17.45 Uhr mit  
Aufwärmgymnastik  
beim Schützenhaus



## Skiclub Bad Wurzach

### Wir bieten :

- ***im Sportlichen***

Lauftreff

Skigymnastik (Erwachsene/Kinder)

Ski Alpin: Rennteam

Skischule: Ski- und Snowboardkurse

Mountainbiketreff

- ***im Kulturellen***

Sportlerball

und weitere Aktivitäten



Lauftreff



Silvesterlauf



Ziellauf

### Unser Lauftreff-Team:

Raimund Maurus	Organisation
Hermann Rast	Organisation
Waltraud Scherb	Organisation
Klaus Schudeja	Organisation
Herbert Müller	Vorstand
Helene Schaar	Nordic Walking
Annemarie Ford	Nordic Walking
Dr.med. H. Gabel	LT-Leitung

### Weitere Informationen über:

[www.skiclub-bad-wurzach.de](http://www.skiclub-bad-wurzach.de)