

## Unser Motto:

### Laufen, der gesunde Ausdauersport

In unseren Gruppen kann sich jeder in seinem persönlichen Wohlfühl-Tempo fit halten:

#### Läufer, mittleres Tempo

(ca. 10 km/h, „Sechsserschnitt“ = 6 Min pro km)

#### Läufer, moderates Tempo

(Jogging, ca. 8 - 9 km/h)

#### Nordic-Walking

## Kurs-Angebote 2019:

#### Nordic-Walking-Kurs

Effektives und gelenkschonendes Training.

Mit Helene Schaar und Annemarie Ford.

für Anfänger und Fortgeschrittene.

April bis Mai 2019

Teilnehmer am Lauftreff müssen herz-gesund sein.

Spätestens ab dem 35. Lebensjahr, aber auch bei starkem Übergewicht, wenn geraucht wird, bei bekannten Schäden und Krankheiten im Bereich des Herzkreislauf-Systems, bei hohem Blutfettgehalt und bei Beschwerden im Bereich des Bewegungsapparates ist vor Aufnahme des Lauftrainings eine ärztliche Sporteignungsuntersuchung zu empfehlen."

## Der Lauftreff im Detail!

Wir beginnen jeden Freitag um 17.45 Uhr mit Aufwärm-Gymnastik .

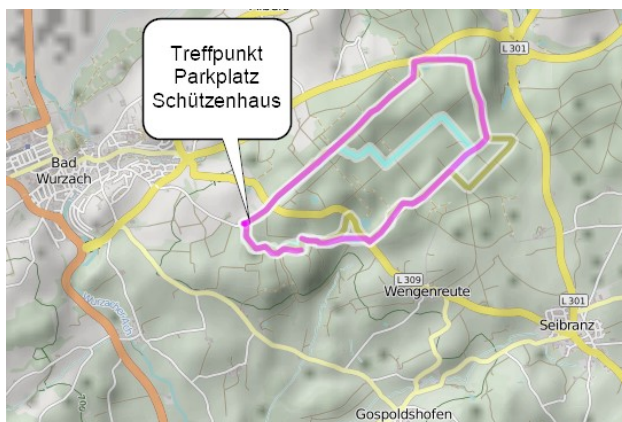
Ab 18 Uhr starten dann unsere verschiedenen Leistungsgruppen zu einem ca. einstündigen Training im Stadtwald,

Streckenlänge je nach Kondition zwischen 6 und 12 km.

Kinder können in Begleitung ihrer Eltern am Lauftreff teilnehmen. (Eltern sind für ihre Kinder verantwortlich)

Eine Mitgliedschaft im Skiclub ist nicht erforderlich.

#### Wo wir uns treffen und laufen:



## Lauftreff 2019

Jeden Freitag  
Beginn jeweils um  
17.45 Uhr mit  
Aufwärmgymnastik  
beim Schützenhaus



AOK-Lauf-, Walking- und Nordic-Walking-Treff

## Lauf-/ Walkingevents für Wettkampf- und Volkslauf-Freunde

Datum	Event	Datum
30.03	Leiblachlauf Hergensweiler 12km Jogging mit Trail, 7,2 km NW	<b>29.03</b>
14.04	Wangener Genusslauf 9,15 / 21 km Jogging und NW	<b>05.04</b>
22.04	Osterlauf Oberesendorf 6,5 / 11km Jogging und NW	<b>07.04</b>
11.05.	Bad Waldseer Lauffieber HM / 10km	<b>03.05.</b>
25.05.	Seen-Lauf Tannheimer Tal 10km/ 22k/30km Jogging und NW	<b>28.06</b>
21.06	Fürstenwaldlauf Ochsenhausen 10,55 km	<b>19.07.</b>
29.06, 30.6	Strong Run Duo Aulendorf und Reute 10km u. 5Km Lauf und NW	<b>25.08</b>
21.07	Stadtlauf Leutkirch 5 / 10km Jogging	<b>25.10.</b>
22.09.	Frauenlauf Vogt /Schwarzer Grat Lauf Isny	<b>31.12.</b>
29.09.	Einstein Marathon Ulm Marathon, HM, 10km	
6.10.	3-Länder Sparkassen Marathon Lindau/ Bregenz M, HM, 10km	
9.11	Vollmondlauf Bad Schussenried 11,15,21 km NW u. Jogging	

## Unsere Termine 2019

Datum	Event
<b>29.03</b>	<b>Running Up /Walking Up</b> 17:45 Schützenhaus
<b>05.04</b>	<b>Eröffnungs-Hockete</b> 20:00 Casa Rustica
<b>07.04</b>	<b>WULALA Bad Wurzach</b> 8 km / 13Km Jogging und NW, Start 10:30
<b>03.05.</b>	<b>Erster Ziellauf 2019 Bad Waldsee</b> Organisation: Hermann Rast:
<b>28.06</b>	<b>Zweiter Ziellauf 2019 Haisterkirch</b> Organisation : Maria Schnurrenberger / Hubert Riss:
<b>19.07.</b>	<b>Dritter Ziellauf 2019 Füramoos</b> Organisation : Klaus Schudeja
<b>25.08</b>	<b>Stadtlauf Bad Wurzach</b>
<b>25.10.</b>	<b>Saisonabschluss</b>
<b>31.12.</b>	<b>Silvesterlauf 14:30 am Parkplatz Schützenhaus</b>

## Unser Lauftreff-Team:

Hermann Rast	Lauftreff – Leitung/ Ziellauf-Organisation
Maria Schnurrenberger	Orga Team-Lauftreff Ziellauf-Organisation
Annemarie Ford	Orga Team-Lauftreff/ Nordic Walking
Helene Schaar	Orga Team-Lauftreff/ Nordic Walking
Klaus Schudeja	Ziellauf-Organisation
Hubert Riss	Ziellauf-Organistaion
Hannelore Gabel	Orga Team Lauftreff



## Skiclub Bad Wurzach

Skiclub-Vorstand:  
Dennis Lohmann

### Wir bieten :

Lauftreff

Skigymnastik (Erwachsene/Kinder)  
Skischule: Ski- und Snowboardkurse  
Mountainbike-Treff Damen / Herren  
Rennrad-Treff, Spinning

**Aktuelles und weitere Informationen  
finden unter:**

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