

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

Bei entsprechender Nachfrage:

Sportmedizinischer Informationsabend

Dr.med.Gabel, FA f. Innere Medizin, Sportmediziner:

Themen: Gesundheit durch Ausdauersport ,
Grundlagen des Ausdauertrainings,
typische Verletzungen und ihre Vermeidung

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.

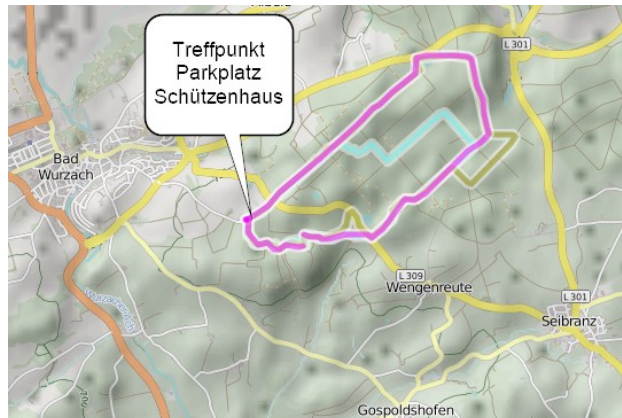
Kinder können in Begleitung ihrer Eltern am Lauftreff teilnehmen. (Eltern sind für ihre Kinder verantwortlich)

Eine Mitgliedschaft im Skiclub ist nicht erforderlich.

Teilnehmer müssen "Herz-gesund" sein.

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

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	29.03
14.04	Wangener Genusslauf 9,15 / 21 km Jogging und NW	05.04
22.04	Osterlauf Oberesendorf 6,5 /11km Jogging und NW	07.04
11.05.	Bad Waldseer Lauffieber HM /10km	03.05.
25.05.	Seen-Lauf Tannheimer Tal 10km/ 22k/30km Jogging und NW	28.06
21.06	Fürstenwaldlauf Ochsenhausen 10,55 km	19.07.
29.06, 30.6	Strong Run Duo Aulendorf und Reute 10km u. 5Km Lauf und NW	25.08
21.07	Stadtlauf Leutkirch 5 /10km Jogging	25.10.
22.09.	Frauenlauf Vogt /Schwarzer Grat Lauf Isny	31.12.
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

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

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
Dr. Hartwig Gabel	Orga Team Lauftreff Sportmed. Betreuung



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