

Dieses Lauf- und Walking-Seminar richtet sich an **alle** Freizeit- und Breitensportler, die Spaß und Freude am **Laufen und Walken** haben und sich gerne fit halten. Zwei Tage in lockerer, freundschaftlicher Atmosphäre mit einem erfahrenen Trainer-Team.

Das Seminar wird speziell ausgerichtet für unseren Lauftreff, also für die/den **breitensportorientierte (Nordic)-WalkerIn, ambitionierte LäuferIn** oder für die **Leistungsorientierten**, die gezielter trainieren wollen oder sich sogar auf einen Marathon vorbereiten möchten.

Das **Lauf- und Walking-Seminar** ist entstanden aus dem **Grasauer Läuferseminar** (am Chiemsee), das seit 1984 durchgeführt wird, also viel Erfahrung und Know How mit Herz und Verstand vermittelt! Dem Lauftreff ist es gelungen dieses qualifizierte Team nach Holzgerlingen zu holen, um uns rund um den Breitensport zu informieren.

Kurzweilige Vorträge, in denen umfangreiches theoretisches Wissen vermittelt wird, gepaart mit aktiven verschiedenen betreuten Trainingseinheiten, gehören zu diesem 2-tägigen Programm.

Die Lauftreff Kasse wird dieses Seminar großzügig unterstützen und daher können wir die Kosten für die Teilnehmer äußerst günstig gestalten.

Kosten: 20,- € / 40,- € (LT Mitglied / Nichtmitglied)

In den Kosten sind enthalten:

- komplettes Programm und Betreuung
- 2 x Gesundheitsfrühstück
- 1 Mittagessen (Samstag)
- alkoholfreie Getränke

Detailliertes Programm und Anmeldung siehe Innenseite!



SpVgg Holzgerlingen
Abt. Lauftreff



Lauf- und (Nordic-)Walking Seminar

„Motivation zum und beim Sporttreiben“

**Freitag, 2. März
bis
Sonntag, 4. März 2007**



**in der
Begegnungsstätte - Haus am Ziegelhof**

