

NEU NEU NEU NEU NEU NEU



Der Ski-Club Lauf e.V. bietet dieses
Jahr neben seinem traditionellen
Lauf-Treff

eine **Aufbaugruppe** für
Sport-Einsteiger an



Information zur Aufbaugruppe

Die Aufbaugruppe möchte Erwachsene,
die länger nicht oder noch nie
sportlich aktiv waren,
in Bewegung bringen.

Die Teilnehmer sollen die Beweglichkeit,
die Kondition und Koordination verbessern.

**Bei der Gruppe wird Wert darauf gelegt,
dass kein Leistungsdruck entsteht und
kein Wettkampfgedanke aufkommt.**

Die Gruppe wird von einem qualifizierten
LAUF-TREFF-GRUPPENLEITER
betreut.

Die Teilnehmer sollen gesund sein bzw.
ggf. vor Beginn Rücksprache mit dem
Hausarzt halten.

Das Motto des Kurses lautet:

Laufen ist Lebensfreude

Donnerstags, ab 23.04.2009

17.30 – 18.15 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Trimpark
am Ende der Schützenstraße in Lauf

Anmeldung zur Aufbaugruppe beim Ski-Club Lauf e.V.

Donnerstags, ab 23.04.2009

17.30 – 18.15 Uhr.

Treffpunkt: Parkplatz beim Trimpark am
Ende der Schützenstraße in Lauf

Name:.....

Vorname:.....

Geburtsdatum:.....

Straße:.....

PLZ:.....Wohnort:.....

Telefon:.....

E-Mail:.....

Die Teilnahme ist kostenlos, es besteht
keine Vereinspflicht.

**Die Teilnahme erfolgt auf eigene
Verantwortung.**

Anmeldungen schicken an:

Norbert Ottkowitz oder E-Mail
Geuderstr.21 n.ottkowitz@web.de
91207 Lauf a.d.P. Tel. 09123 75271

Was bietet der Ski – Club Lauf noch:

Das ganze Jahr:

Laufen

Nordic Walking

Kinderturnen mit
Sommerprogramm

Im Winter:

Gymnastik für Erwachsene

Ski – Langlauf, Ski Alpin
Skitouren und

Mountainbike

Im Sommer:

Triathlon, Rennrad-Treff

Nordic Walking Kurse

Wandern

Vereinsführung und Ansprechpartner

1. Vorsitzender	Roland Keppler	09123-83277
2. Vorsitzender	Richard Guttman	09123-75876
Kinderturnen	Sabine Martens	09123-988517
Laufen	Klaus Macher	09123-788830
Lauf-Treff	Norbert Ottkowitz	09123-75271
Nordic Walking	Dietmar Maier Herbert Pöhlmann	09123-6978 09123-4535
Rennradfahren	Ernst Melchner	09153-4263
Mountainbike	Klaus Macher	09123-788830
Ski-Alpin	Angelika Reinert	09123-82664
Ski-Gymnastik	Angelika Reinert	09123-82664
Ski-Langlauf	Michael Schmitt Bernhard Turba	09123-12561 09123-981277
Triathlon	Gerd Schnellinger	09153-4170

Sport ist in Gemeinschaft am Schönsten

Informationen in der Tagespresse
und unter www.skiclub-lauf.de

Traditioneller Lauftreff

Beginn: Donnerstag

02.04.2009 von 18.30-19.30 Uhr

danach jeden Donnerstag

außer an Feiertagen

Es werden angeboten:

Laufstrecken

6 km, 7 km, 9 km, 11 km

1 Walkinggruppe und

1 Nordic Walkinggruppe.

Alle Gruppen laufen oder gehen
eine Stunde und treffen sich
am Ausgangspunkt wieder.

**Offener Treff,
ohne Kosten und Vereinspflicht.**