

Fitnessaktion "von 0 auf 10.000"

Der Lauftreff Ettlingen bieten wieder ein Training für Laufanfänger an

Am 9. Mai 2018 findet der 14. Volksbank Ettlingen Altstadtlauf statt

Die Fitnessaktion „von 0 auf 10.000“ hat sich seit 2009 zu einer beliebten Veranstaltung für Laufanfänger entwickelt. Schon über 300 Läuferinnen und Läufer aus Ettlingen und der nahen Umgebung nahmen bereits teil. Viele haben durch die Aktion den Spaß am Laufen entdeckt, Laufpartner gefunden und sind froh, durch diesen Sport in der Natur etwas für Ihre Gesundheit zu tun.



Eine "von 0 auf 10.000" - Gruppe nach dem Lauf-ABC im Sportpark

Das Ziel ist, die Teilnehmer*innen mit einem erprobten Trainingsprogramm in 14 Wochen so aufzubauen, dass sie fit genug sind, beim 10-km-Hauptlauf des 14. Volksbank Ettlingen Altstadtlauf am 9. Mai 2018 ihre "Läufertaufe" bestehen zu können. Nicht die Zeit zählt, sondern das Ankommen!

Die Laufgruppen werden wieder von erfahrenen Läufer*innen des Lauftreff angeleitet und geführt. Neu ist der Treffpunkt an der [Lauftreffhütte in Ettlingen am Runden-Plom](#). Es wird mit sehr moderaten Laufeinheiten und Gehpausen begonnen. Zum Programm gehören auch Trainingseinheiten, um Lauftechniken – genannt Lauf-ABC – zu üben. Die Teilnehmer*innen erhalten wertvolle Tipps und Tricks rund um das Thema Laufen.

Interessierte können sich bis zum 15. Januar 2018 bewerben. Das Bewerbungsformular wird auf der Internetseite des Lauftreffs www.lt-ettlingen.de bereitgestellt. Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt. Die Auswahl erfolgt nach Eingangsdatum und weiteren Kriterien wie beispielsweise Gesundheitsrisiken.

Die Startveranstaltung der Fitnessaktion findet am **Dienstag, 23. Januar 2018 um 18:00 Uhr** in der Gaststätte INDORATO der SSV Ettlingen, Im Sportpark 1 statt. Start des Training ist am Montag, 29.01.2017 um 17:00 Uhr an der Lauftreffhütte.

Für die Teilnahme wird ein Kostenbeitrag in Höhe von 50 Euro erhoben. Folgende Leistungen sind im Beitrag abgedeckt: Funktions-T-Shirt "von 0 auf 10.000", Anmeldegebühr Altstadtlauf, Betreuung durch die Lauftrainer*innen.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an:

Zur Organisation und Anmeldung: Jürgen Frommhold juergen.frommhold@ssv-ettlingen.de

Zum Training: Annette Vogel annette.vogel1@gmx.net

Anmeldung:

- [Anmeldeformular](#) - bitte ausfüllen, unterschreiben und **bis spätestens 15.01.2018 zurücksenden**
- [Haftungsausschluss](#) - bitte unterschrieben der Anmeldung anfügen

Zu senden an die Geschäftsstelle der SSV Ettlingen 1847 e.V. - Adresse siehe Anmeldeformular

Motivieren Sie auch Ihre Familie, Freunde, Arbeitskollegen und Nachbarn – es lohnt sich!