

Der Lauftreff Ettlingen informiert:

Die Fitnessaktion „von 0 auf 10.000“ wird wieder in 2024 angeboten.

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.

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 16. Volksbank Ettlingen Altstadtlauf am 21. Juni 2024 ihre "Läufertaufe" bestehen zu können. Nicht die Zeit zählt, sondern das Ankommen!

Die Laufgruppen werden wieder von erfahrenen Läufer*innen des LT Ettlingen angeleitet und geführt. Treffpunkt für die Trainingseinheiten ist montags und mittwochs 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 11. Februar 2024 bewerben. Das Anmeldeformular und der Haftungsausschluss wird auf der Internetseite des Lauftreffs (www.lt-ettlingen.de) bereitgestellt. **Bitte Anmeldeformular und Haftungsausschluss - ausfüllen, unterschreiben und ebenfalls bis spätestens 11.02.2024 an die Geschäftsstelle der SSV Ettlingen 1847 e.V. - Adresse siehe Anmeldeformular – senden oder per E-Mail an juergen.frommhold@ssv-ettlingen.de**

Die Anzahl der Teilnehmer ist begrenzt. Die Auswahl erfolgt nach Eingangsdatum und weiteren Kriterien wie beispielsweise Gesundheitsrisiken.

Die Startveranstaltung der Fitnessaktion findet am Dienstag, 05. März 2024 um 19.00 Uhr in der Geschäftsstelle der SSV Ettlingen, Am Stadion 8 statt. Für die Teilnahme wird ein Kostenbeitrag in Höhe von 100 Euro erhoben. Für Mitglieder der SSV Ettlingen 1847 e.V. beträgt der Kostenbeitrag 80 Euro. Folgende Leistungen sind im Beitrag abgedeckt: Anmeldegebühr Altstadtlauf, Betreuung durch die Lauftrainer*innen mit Lauf ABC.

Bei Fragen zur Organisation können Sie sich gerne an Jürgen Frommhold (juergen.frommhold@ssv-ettlingen.de) wenden. Fragen zum Training beantwortet Annette Vogel (annette.vogel1@gmx.net).