



Renate Drechsel: ☎ 07031-385066 @drechsel.r@web.de

## LAUFTREFFS 2019 / 2020

**montags**

der Lauftreff für ladies&friends

19:00 - 20:00 Uhr

**dienstags walk&run**

der Kombilauftreff für Walkerinnen und Genussläuferinnen

18:00 - 19:00 Uhr

**mittwochs**

09:00 - 10:00 Uhr



Stuttgarter Strasse 53, 71069 Sindelfingen

Öffnungszeiten Mo-Fr 9:30-19:00, Sa 9:30-16:00 Uhr

[www.stahlsportshop.com](http://www.stahlsportshop.com)



Laufen für die **Figur**, die Muskeln richtig in **Form** bringen, die körperliche **Fitness** steigern, die **Natur** erleben und dabei auch noch jede Menge Spaß haben!

**Wir zeigen euch, wie ihr das schafft !**

Funktionelle **Kräftigungs-**, **Koordinations-** und spezielle **Dehnübungen** runden das Training ab.

Der **LT „walk&run“** richtet sich vor allem an Ladies, die lieber walken oder es etwas langsamer angehen möchten.

<b>KURSTAGE:</b>	montags ladies&friends	19:00 Uhr - 20:00 Uhr
	dienstags walk&run	18.00 Uhr - 19.00 Uhr
	mittwochs	09.00 Uhr - 10.00 Uhr

Auf Wunsch erstelle ich **individuelle Trainingspläne**

**TREFFPUNKT:** **STAHL SPORT SHOP**

Stuttgarter Str.53 71069 Sindelfingen-Maichingen

**TEILNEHMERINNEN:** min. 5 Teilnehmerinnen/max. 15 Teilnehmerinnen

**KOSTEN:** 10-er Karte 50.- €

**INFOS und Anmeldung:** [drechsel.r@web.de](mailto:drechsel.r@web.de) oder Tel.: 07031-385066

# ANMELDUNG

*MO abends*    *DI abends*    *MI vormittags*

LAUFTREFF

NAME

---

VORNAME

---

STRASSE

---

PLZ/WOHNORT

---

TELEFON

---

E-MAIL

---

VORERKRANKUNGEN (Herz/Kreislauf, Bänder/Sehnen, Asthma....)

---

MEDIKAMENTE, wenn ja welche:

---

**Mir ist bekannt, dass die Teilnahme auf eigene Gefahr erfolgt  
und keinerlei Haftung übernommen wird.**

Datum

Unterschrift

**Die Anmeldung ist nur gültig, wenn die jeweilige Gebühr bezahlt worden ist.**