

Termine 2011:

01.04. Running up / Walk up

08.04. Ärztlicher Informationsabend I
(20.15 Uhr, Kurhaus am Kurpark)

06.05. Ärztlicher Informationsabend II
(20.15 Uhr, Keglerheim)

14.05. Bad Waldseer Lauffieber
(10 km , (Halb-)marathon?)

20.05. Ziellauf nach Aichstetten

01.07. Fürstenwaldlauf Ochsenhausen
(10 km)

15.07. Ziellauf nach Haslach

28.08. Stadtlauf

09.09. Ziellauf nach Bad Waldsee

25.09. Frauenlauf Vogt

28.10. Saison-Abschluss

31.12.10 Silvester-Lauf
(Beginn 14.30 Uhr)

Kurs-Angebote 2011:

Vom Gehen zum Laufen:

Einführung ins „Laufen ohne zu schnaufen“,
Sportärztlich geleitet von Dr. Hartwig Gabel.
Vorhandene Pulsuhren mitbringen.
8 Einheiten vom 1.4. bis 27.5.

(Nur für Herz-Gesunde. Über 40 Jährige sowie
Personen mit Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-
Erkrankungen wie Rauchen, Bluthochdruck,
starkes Übergewicht können nur mit
Einverständnis ihres Hausarztes teilnehmen.)

Nordic-Walking-Kurs:

Effektives und Gelenk-schonendes Training.
Mit Helene Schaar und Annemarie Ford.
Einsteiger-Kurs April bis Mitte Mai,
Fortgeschrittenen-Kurs ab Mitte Mai.

Lauffreff des



Beginn freitags
um 17.45 Uhr mit
Aufwärmgymnastik
beim Schützenhaus



Skiclub Bad Wurzach

Wir bieten :

- **im Sportlichen**

Lauftreff

Skigymnastik (Erwachsene/Kinder)

Ski Alpin: Rennteam

Skischule: Ski- und Snowboardkurse

Mountainbiketreff

- **im Kulturellen**

Sportlerball

und weitere Aktivitäten



Lauftreff



Silvesterlauf



Ziellauf

Unser Lauftreff-Team:

Raimund Maurus	Organisation
Hermann Rast	Organisation
Waltraud Scherb	Organisation
Klaus Schudeja	Organisation
Herbert Müller	Vorstand
Helene Schaar	Nordic Walking
Annemarie Ford	Nordic Walking
Dr.med. H. Gabel	LT-Leitung

Weitere Informationen über:

www.skiclub-bad-wurzach.de