



LSV
LAUFSPORTVEREIN
REGION GOSSAU

Vorbereitet an den Gossauer Weihnachtslauf

Dienstagabend, 25.10. / 8.11. / 22.11. / 29.11.2022
jeweils von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr



Vorbereitet an den Gossauer Weihnachtslauf (3. Dezember 2022)

Wann: Dienstagabend, 25.10./8.11./22.11./29.11.2022

Wo: Gossau, Lindenbergturnhalle

Zeit: 19.15 Uhr; Start Training 19.30 Uhr; Trainingsdauer: 1 Stunde

Training: 19.30 Einwärmen
19.40 Lauftechnik/Laufinputs
19.50 Laufen 30'
20.20 Auslaufen
20.25 Dehnen/Laufinputs

Leitung: Mitglieder des LSV Laufsportverein Region Gossau, www.laufsportverein.ch

Anmeldung: an Dani Meyer (daniel.meyer74@gmx.ch)

Kosten: Keine ... nur für anschliessenden Restaurantbesuch

Garderoben/Duschen: stehen vor Ort zur Verfügung

Mitnehmen: Leuchtweste und wenn vorhanden Stirnlampe

Der LSV Laufsportverein Region Gossau freut sich auf dich!