





Vorbereitet an den Gossauer Weihnachtslauf (5.12.26)

Dienstagabend, 3.11. / 17.11. / 24.11. / 1.12.2026
jeweils von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr

LSV
LAUFSPORTVEREIN
REGION GOSSAU

Vorbereitet an den Gossauer Weihnachtslauf (5.12.26)

Wann: Dienstagabend, 3.11. / 17.11. / 24.11. / 1.12.2026
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!

www.laufsportverein.ch

LSV
LAUFSPORTVEREIN
REGION GOSSAU