



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

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

