



AUSSCHREIBUNG

- Fit und vital bleiben mit der SÜDWEST PRESSE und der AOK für Anfänger (auch Nicht-AOK-Mitglieder).
- 4 Monate Vorbereitung und Training unter fachlicher Anleitung der Laufexperten der TuS Metzingen und der Skizunft Metzingen im Ermstal.
- Start: März 2018 / Abschluss: 8. Juli 2018
- Ziel: 10 km Laufen beim 10. Ermstal-Marathon
7,5 km Nordic Walking beim 10. Ermstal-Marathon
(Die Teilnahme daran erfolgt freiwillig, die Anmeldegebühren für den Ermstal-Marathon sind im Laufkurs nicht enthalten.)
- Anerkannte Präventivmaßnahme der AOK (Mitglieder erhalten 5,00 € Rabatt)
- **Komplettpaket** für Teilnehmer
(Training mit InstruktorInnen über 4 Monate für Anfänger/Wiedereinsteiger, Getränke, Funktions-Laufshirt, Vorträge etc.)

ANMELDEBEDINGUNGEN:

Komplettpaket: für Anmeldungen bis 16. März 2018 49,00 €

Anmeldung unter: <http://www.swp.de/metzingen>

Anmeldeschluss ist am **16. März 2018**.

Die Shirts können bei unserer Auftaktveranstaltung am 13. März 2018, um 19.30 Uhr in der „Festkelter“ in Metzingen anprobiert und bei der Anmeldung bestellt werden!

- **Bereitstellung der Getränke** beim Training während des gesamten Aktionszeitraums.
- **13.03.18** - Körperfettmessung/Analyse in der „Festkelter“
- **08.07.18** - Körperfettmessung/Analyse (Ermstal-Marathon)