

# Runter vom Sofa, rein in die Laufschuhe!



Der Sto-Lauftreff bietet erstmals in Zusammenarbeit mit dem **Stühlinger Lauftrainer Andy Apruzzese** im Frühjahr 2021 zwei neue Laufkurse wie unten beschrieben an. Mitglieder des Sto-Sportvereins erhalten eine Ermäßigung von 25 Euro auf den achtwöchigen Einsteigerkurs beziehungsweise



eine Ermäßigung von 30 Euro auf den zehnwöchigen Fortgeschrittenenkurs. Geltende Corona-Regeln werden natürlich eingehalten. Wir freuen uns auf Eure Fragen und Anmeldungen bis zum 11.3.2021 unter **laufftreff@sto-sport.de**  
Anja Zippenfennig und Regina Mahler



Anfänger und (Wieder-)Einsteiger	Fortgeschrittene & Fortgeschrittene Plus
Dienstags, 17.30 – 18.30 Uhr (8 x)	Dienstags, 18.30 – 19.30 Uhr (10 x)
Start: 27. April	Start: 13. April
Ziel: 30 min oder 5km am Stück laufen	Ziel: <b>10 km oder 60 Minuten am Stück</b> <b>10 km in &lt; 50 min („verhandelbar“)</b>
Boni: Präsenzkurs (Laufen, Lauf-ABC, Dehn- und Kräftigungsübungen) Trainingsplan	Boni: Präsenzkurs (Laufen, Lauftechniken, Lauf-ABC, Dehn- und Kräftigungsübungen, Fahrtspiele, Intervalle, Bergtraining) Trainingsplan
Kosten: 79.- € / Teilnehmer	Kosten: 99.- € / Teilnehmer

Beide Kurse werden exklusiv für Sto-Mitarbeiter bzw. Mitglieder des Sto-Sportvereins angeboten.  
**Voraussetzung:** mind. 8 Teilnehmer je Kurs (Fortgeschrittene & Fortgeschrittene Plus zählt als ein Kurs)  
Gehen bis zum 11. März 2021 weniger als 8 Anmeldungen je Kurs ein, werden beide Kurse auch für Nicht-Sto-Mitarbeiter bzw. Nichtmitglieder des Sto-Sportvereins angeboten.