

VOM SOFA ZUM SCHLOSSLAUF

In 12 Wochen zu deinem ganz persönlichen Ziel!



Zusammen mit dem **Leichtathletik Club Rapperswil-Jona** und dem **OK Schloslauf**, bereiten wir dich während 12 Wochen auf die Teilnahme am **Schloslauf 2023** vom 22.10.23 vor:

- ✓ Standortbestimmung, Laufanalyse
- ✓ Lauftrainings und Lauftipps
- ✓ Betreuung, Startgeld, Laufshirt
- ✓ Weitere attraktive Leistungen



Trainingsstart: Donnerstag, 3. August 2023

Anmeldungen bis 15. Juli 2023

Kosten Fr. 200.–



Vom Sofa zum Schloslauf



In 12 Wochen zu Ihrem ganz persönlichen Ziel!

Tower Sports Rapperswil und der LCRJ ermöglichen den Teilnehmenden den Einstieg in die Faszination des Laufsport. Während 3 Monaten können die Läuferinnen und Läufer zweimal wöchentlich leistungsgerecht trainieren und werden von ausgewiesenen Laufspezialisten in den Trainings betreut und begleitet, um am diesjährigen Schloslauf vom Sonntag, 22. Oktober 2023 eine der gewählten Strecken erfolgreich zu absolvieren. Nicht Rang und Zeit stehen im Vordergrund, sondern vor allem die Befriedigung und der Stolz über die eigene Leistung.

Packen Sie jetzt Ihre Chance.

Sie wollten schon lange einmal, haben sich aber nicht getraut? Mit Gleichgesinnten und einem Ziel vor Augen könnten Sie sich eher motivieren, das Sofa zu verlassen? Sie sind gesund, haben bereits erste kurze Lauferlebnisse hinter sich und können einige wenige Minuten am Stück laufen? Mehr braucht es für eine Teilnahme nicht, dies die ideale Gelegenheit für Sie. Packen Sie jetzt Ihre Chance und machen Sie mit!

Unser Leistungspaket – Ihre Vorteile:

- 
- ✓ Standortbestimmung
 - ✓ Fuss- und Laufanalyse
 - ✓ Lauftrainings und Lauftipps
 - ✓ 20% Rabatt auf Laufschuhe und Bekleidung bis 22.10.2023
 - ✓ Tower Sports Team-Laufshirt und Running Socken
 - ✓ Anmeldung und Startgeld für den Schloslauf 2023
 - ✓ Betreuung und Zwischenverpflegung in der Eventzone

Kosten: Fr. 200.– pro Teilnehmer

Anmeldung

Bis 15. Juli 2023
(Die Teilnehmerzahl ist beschränkt)

Trainingsstart

Donnerstag,
3. August 2023