



# IGL

Interessengemeinschaft Laufen  
Reutlingen 1983 e.V.

## Trainingslager 2020

### Was erwartet euch?

Viele IGL waren schon letztes Jahr in Wangen beim Trainingslager dabei und kennen die Mischung aus Training, Information und Erholung. Vom 21. - 24. Mai 2020 geht es nun nach Ellwangen, Horst hat euch die Ausschreibung zukommen lassen. Nachfolgend nun einige Informationen zu unserem Training.

Für die sportliche Betreuung stehen euch 2020 Joachim Sabieraj und Nicola Schempp zur Verfügung. Somit können wir die Gruppen noch besser betreuen und auf jeden Einzelnen eingehen.

Wie wird ist das Training aussehen?

Neben 1\*täglichem Laufen und Nordic Walking in verschiedenen Formen, werden wir uns auch mit dem Lauf-ABC beschäftigen.. Daneben stehen Gymnastik und Fitnesstraining auf dem Plan. Teilweise mit und teilweise ohne Kleingeräte wie Brasils, Bälle und Tubes.

Zur Ergänzung werden wir Aqua-Fitness, Yoga und verschiedene Entspannungsformen in Theorie und Praxis anbieten. Mentaltraining und Life Kinetiks runden das Programm ab.

Das Trainingslagers soll euch fordern, aber auf keinen Fall überfordern. Nicht die pure Leistung, sondern Spaß und Freude stehen im Mittelpunkt

Gerne können wir auch Vorträge zu verschiedenen Themen anbieten, z.B. Ernährung, Sportverletzungen etc..

Bei Wünschen und Fragen könnt ihr die Trainer per Handy oder E-Mail erreichen:

Nicola Schempp, Tel. 0163-0805290, [nicola.schempp@web.de](mailto:nicola.schempp@web.de)

Joachim Sabieraj, Tel. 0173-6655206, [leinsbach.apotheke@t-online.de](mailto:leinsbach.apotheke@t-online.de)

Wir freuen uns auf eine große Gruppe und versprechen euch viel Spaß und gute Laune.