



LSV  
LAUFSPORTVEREIN  
REGION GOSSAU

# Vorbereitet an den Gossauer Weihnachtslauf

Dienstagabend, 31.10./7.11./21.11./28.11.2023  
jeweils von 19.30 Uhr bis 20.30 Uhr



# Vorbereitet an den Gossauer Weihnachtslauf (2. Dezember 2023)

**Wann:** Dienstagabend, 31.10./7.11./21.11./28.11.2023

**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](http://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!



Dein Sport- und Freizeitanbieter.  
**zubi.swiss**

