



Der Landsberger Stadtlauf wirft seine Schatten voraus: Beim LT kann man dafür Trainingsstunden gewinnen.
 Archiv-Foto: Thorsten Jordan

Startschuss für den Stadtlauf

Anmeldung *LT* verlost Training

Landsberg Noch scheint der 3. Oktober in weiter Ferne, doch wer beim 7. Landsberger Stadtlauf fit sein will und auf der 5000-Meter-Strecke mithalten möchte, sollte sich mit dem Training nicht mehr allzu viel Zeit lassen. Eine gute Möglichkeit – vor allem für Laufanfänger – bieten die Hardy's-Lauftrainings.

Hier kann man in netter Gesellschaft und unter professioneller Anleitung seine Kondition verbessern. Erster Termin des Lauftrainings ist Dienstag, 3. August, um 18.30 Uhr. Das Fitnessstudio Hardy's, das auch den Stadtlauf veranstaltet, zeigt in 18 Laufeinheiten (immer dienstags und donnerstags), wie man die eigene Laufleistung gesund und effektiv steigern kann. Konkret werden in den Lauftrainings die Intervalle zwischen Gehen und Laufen langsam gesteigert, sodass man zum Stadtlauf-Termin die 5000 Meter durchlaufen kann.

Zusätzlich zum Lauftraining wird im Fitnessstudio Hardy's ein Krafttraining absolviert. Einen detaillierten Trainingsplan erhalten alle Teilnehmer des Lauftrainings beim ers-

ten Termin. Treffpunkt ist immer bei Hardy's, Siemensstraße 3 in Landsberg. Bei schlechtem Wetter werden Alternativen in den Räumlichkeiten von Hardy's angeboten.

Das Hardy's-Lauftraining gibt es zum Komplettpreis; enthalten sind alle 18 Laufeinheiten mit professioneller Betreuung, Krafttraining im Fitnessstudio sowie die Startgebühr für den Stadtlauf.

Außerdem ist der Besuch der Fitnessanlagen (Geräte, Kurse, Dusche und Sauna) für die Teilnehmer des Lauftrainings an den Lauftagen kostenlos.

Das *Landsberger Tagblatt* verlost fünf Teilnehmer-Gutscheine im Wert von je 39 Euro für die Lauftrainings. Um an der Verlosung teilzunehmen, rufen Sie am kommenden Dienstag, 27. Juli, um 14 Uhr im Medien-Service-Center unter der Nummer 08191/326123 an – die fünf Schnellsten erhalten die Gutscheine.

Alle, die kein Glück bei der Verlosung haben, können sich noch bis Freitag, 30. Juli, unter Telefon 08191/9472690 oder per E-Mail an stadtlauf@hardys-freizeit.de zu den Lauftrainings anmelden. (lt)

