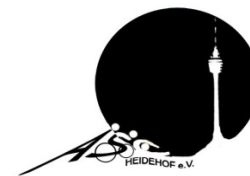


# Events 2014 – 2015 Stand Dezember 2014



Informationen auf [www.asc-heidehof.de](http://www.asc-heidehof.de)

Anmeldungen über: [asc.heidehof@googlemail.com](mailto:asc.heidehof@googlemail.com)

Bei Fragen: [pajot@t-online.de](mailto:pajot@t-online.de) und 0711 9587 1529

TRAINING	Laufftreff Di 18:00 Do 18:00 – Speedball Di 17:30 – Krafraum Di 17:30 – NEU: Powerfitness (s.u.) Do 18:00
<b>Powerfitness</b>	<p><b>Donnerstags von 18:00 bis 19:00 in der Turnhalle des Heidehofgymnasiums</b> <span style="float: right;"><b>Einstieg jederzeit</b></span></p> <p style="text-align: right;"><i>Leitung: N. Mönkemöller</i></p> <p>Neues Kursangebot des ASC Heidehof: <b>-Das ist mir mein Körper wert-</b> (Voranmeldung nicht erforderlich)</p> <p>Der Kurs beinhaltet Gesamtkörpermuskelaufbau und -dehnung, Übungen zur Stärkung des Rückens und Verbesserung der Haltung, sowie Verbesserung der Gesamtfitness.</p> <p>Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. <b>Jeder kann mitmachen.</b></p> <p><i>Investiere in Deinen Körper und sei Dein eigener Gesundheitsmanager.</i></p> <p>Kursgebühr für Nichtmitglieder 40 €; Vereinsmitglieder frei; Vereinsmitgliedschaft 60 €, ermäßigt 30€.</p>
<b>12 Monate Outdoor-Nächte</b>	<p><b>November 2014 – Oktober 2015</b> <span style="float: right;">(siehe Homepage)</span></p> <p>Ein ganzes Jahr im Freien nächtigen ... je 1 Nacht in 12 aufeinander folgenden Monaten. Egal wo und wann, nur <b>wie</b> ist wichtig: <b>outdoor</b> und maximal im Zelt. Gemeinschaftsaktionen und individuelle Ideen sind möglich.</p>
<b>2. ASC-Vereinsmeisterschaft</b>	<p><b>Dienstag, 6. Januar 2015</b> <b>3-Königs-Lauf in Degerloch – 4,6 km</b> <span style="float: right;">(Anmeldung selbstständig)</span></p> <p>In mehreren Altersklassen, jeweils männlich und weiblich, suchen wir unsere Meister. Wertvolle Preise warten auf Euch. Nähere Infos zur Veranstaltung: <a href="http://www.lac-degerloch.de">http://www.lac-degerloch.de</a></p>
<b>Freiburg-Marathon</b>	<p><b>Sonntag, 29. März 2015</b> <b>Marathon, Halbmarathon, Staffeln</b> <span style="float: right;">(Anmeldung selbstständig)</span></p> <p>Wer ist dabei? Infos: <a href="http://www.marathon-freiburg.com/">http://www.marathon-freiburg.com/</a></p>
<b>Stuttgart-Lauf</b>	<p><b>Juni 2015</b> <span style="float: right;">(Sammelmeldung)</span></p> <p>Unser Hauslauf – Mitmachen Ehrensache! Anmeldegebühr wird übernommen.</p>
<b>Baden-Marathon Karlsruhe</b>	<p><b>Sonntag, 20. September 2015</b> <b>Marathon, Halbmarathon, Staffeln</b> <span style="float: right;">(Anmeldung selbstständig)</span></p> <p>Unser Marathon-Event 2015. <b>Der ASC bietet eine gezielte Vorbereitung</b> auf die Königsdistanz an. Gemeinsames Training, Erstellung individueller Trainingspläne.</p>
<b>Nellinger Kirbelauf</b>	<p><b>Oktober 2015</b> <b>Schülerlauf 1,5 km, Hauptlauf 7,5 km</b> <span style="float: right;">(Sammelmeldung)</span></p> <p>Ein Lauf mit familiärer Atmosphäre – absolut empfehlenswert! Anmeldegebühr wird übernommen.</p>
<b>Stammtisch</b>	<p><b>Monatlich jeder 1. Donnerstag Werkstatt</b></p>

Nähere Informationen auf unserer Homepage. Einladung zu allen Läufen jeweils per Mail.