



- Fit und vital bleiben mit der AOK und der Hohenzollerischen Zeitung für Anfänger. (auch Nicht-AOK-Mitglieder)
- 4 Monate Vorbereitung und Training unter fachlicher Anleitung in und um Hechingen.
- Start: Anfang März 2015 / Abschluss: 28. Juni 2015
- Ziel: 10 km Laufen beim 5. Hechinger Panoramalauf
10 km Nordic Walking beim 5. Hechinger Panoramalauf
- Anerkannte Präventivmaßnahme der AOK (Mitglieder erhalten einen Bonus)
- **Komplettpaket** für Teilnehmer
(Training mit Instruktor über 4 Monate für Anfänger/Wiedereinsteiger, hochwertiges Lauf-Shirt, Vorträge etc.)

Anmeldebedingungen:

Komplettpaket: für Frühbucher bis 15. Februar 2015 **43,00 €**

Komplettpaket: für Anmeldungen bis 15. März 2015 **48,00 €**

Die vergünstigte Startgebühr für den Panoramalauf sind für Teilnehmer der Aktion Hohenzollern - da läuft was!
für unsere Abonnenten

5,00 €
7,00 €

Anmeldung unter: <http://www.swp.de/hechingen> (neben Wetteranzeige)

Anmeldeschluss (und Shirtbestellung) **15. März 2015**

Die neuen Shirts können bei unserer Auftaktveranstaltung am 6. März 2015 um 19.30 Uhr in der Stadthalle „Museum“ oder danach bei uns in der Geschäftsstelle anprobiert und bestellt werden!

- **Bereitstellung der Getränke** beim Training während des gesamten Aktionszeitraums.
- **6.03.15** - Körperfettmessung/Analyse im „Museum“
- **Kostenloses AOK-Starterpaket**
Einfach bei der Online-Anmeldung bestellen und bei der Auftaktveranstaltung gegen Vorlage der Anmeldebestätigung abholen!
- **28.06.15** - Körperfettmessung/Analyse (Panoramalauf)

