

LAUF-SEMINAR # 1

für Triathleten / Duathleten & sonstige Athleten, die sich in der Disziplin LAUFEN verbessern wollen

für die „SÜDBAYERN“ (Lauf-Seminar # - 1 -)
am Samstag 29.09.2007 (09:00 Uhr bis 18:00 Uhr)
im Seminarraum der Firma „POHLIG“ in Traunstein

Organisation - Betreuung und Auskünfte

- **Gerhard Müller** Senioren-Sportwart des Bayer. Triathlonverbandes
(gerhard.mueller.46@t-online.de)
- **Thomas Lange** Senioren-Sportwart der DTU & Breiten-Sportwart des BTV (lange-sport@web.de)
- **Jürgen Müller** 2. Vorsitzender des Mittelfränkischen Triathlonverbandes
(roswitha.juergen@t-online.de)



Der Referent:

Dr. Matthias Marquardt

Zur Zeit der «Laufexperte» # 1 // Autor der «LAUFBIBEL» (4. Auflage)
Im Redaktionsteam des Triathlonmagazin's
Siehe Heft APRIL 2007 ab S. 54 bis S. 69 (Schuhtest)
S. 56 (Bild) und S. 111 (rechts - LAUFBIBEL)
Weitere Info unter: www.natural-running.com oder www.spomedis-shop.de



PROGRAMM

09:15 - 10:00 Uhr	Einführung & Vorstellung
10:00 - 11:00	Gemeinsames Propriozeptionstraining
11:00 - 12:00	natural-running-Technik
12:00 - 13:00	natural-running-Praxis
	Mittagspause
14:00 - 15:00	Ernährung
15:00 - 16:00	Lauf- & Kraftübungen
16:00 - 16:30	Stretching
	Pause
17:00 - 18:00	Schuhversorgung für Läufer

Gebühr - Anmeldung - Zusage - Leistungen:

Für Startpassinhaber (BTV) mit gültiger (2007) Marke
Teilnahmegebühr: € 100,- inc. Imbiss & Getränke
Die effektiven Kosten belaufen sich anundfürsich auf € 140,- pro Person.
Von meinem Budget als SENIORENSPORTWART des BTV werde ich die Differenz bezahlen.
Du hast k e i n e n Startpass - falls Plätze frei
Teilnahmegebühr: € 140,-
Zur ANMELDUNG das Formular: Rückantwort ausfüllen und mir schicken.
Zu- oder Absage wird umgehend erteilt - Betrag ist nach Aufforderung zu zahlen – näheres dazu bei Zusage