

LAUF-SEMINAR # -3-

für Triathleten / Duathleten & sonstige Athleten, die einen **optimalen** und **effektiven** Laufstil erlernen und dadurch auch **schneller** werden wollen – aber auch für **EINSTEIGER**

(die LAUF-Seminare werden durchnummeriert !! # 3 heißt: es haben schon 2 Seminare stattgefunden)
(diese Seminar ist „in sich geschlossen“ - # 1 & # 2 hatten die gleichen Themen)

Sa. 26.09.2009 in Erlangen
Für „Südbayern“ organisieren wir Fahrgemeinschaften

Organisation - Betreuung und Auskünfte

- **Gerhard Müller** Senioren-Sportwart des Bayer. Triathlonverbandes
(gerhard.mueller.46@t-online.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» (6. 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 Propriozeptionstaining
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 (2009) Marke

Teilnahmegebühr: € 99,- incl. Kaffee – Tee – Getränke - Gebäck

Von meinem Budget als SENIORENSPORTWART des BTV werde ich einige €'s zuschiessen.

Du hast **keinen Startpass** - falls Plätze frei – dann Teilnahmegebühr: € 125,-

Zur ANMELDUNG das Formular: Anmeldung ausfüllen und mir schicken.

Zu- oder Absage wird umgehend erteilt - Betrag ist nach Aufforderung zu zahlen – näheres dazu bei Zusage

Schau Dir unter www.triathlon-bayern.de dann auf SENIORENSPORT (Rückblick) die Teilnehmer an !!