



DRESCHER

Running · Outdoor

Martinsgäßle (Am Martinstor) · 79098 Freiburg · Tel. 0761/380 979-66
info@drescher-running-outdoor.de · www.drescher-running-outdoor.de

"Den Laufstil verbessern"

Workshop mit Top-Experten Herbert Steffny

Laufen Sie effizienter, schneller, schöner und verletzungsfreier!
Kompakt-Workshop Laufstil und Verletzungs-Prävention in Praxis und Theorie:
individuelle Video-Laufstilanalyse, Vortrag, Auswertung, Lauf-ABC, Gymnastik,
Unterlagen

Programm:

- 18.00 Treffen im Geschäft (s.u.) in Laufkleidung, Begrüßung
- 18.10 lockeres Warmlaufen
- 18.20 Laufstil filmen, Lauf ABC und Gymnastik
- 19.15 Auslaufen zurück zum Geschäft
- 19.30 Vortrag und Auswertung „Laufstil und orthopädische Prävention“
- 21.00 Ende des Workshops
(Zeitplanänderungen vorbehalten, Wechselkleidung mitbringen)

Experte Herbert Steffny:

- Diplom-Biologe, Geschäftsführer Steffny Run Fit Fun GmbH, Titisee
- Know-How - seit 1989 Lauf- und Fitness-Seminar Veranstalter
- Bestseller-Buchautor: "Das große Laufbuch", "Optimales Lauftraining", "Die Laufdiät", "Walking" alle Südwest Verlag München
- Personaltrainer u.a. Marathon Coach von Joschka Fischer und der Ironman Doppel-Europameisterin Sandra Wallenhorst
- Europameisterschaft Bronze Medaille Marathon 1986 für Post Jahn Freiburg
- 16-facher Deutscher Meister, 3x Frankfurt Marathon Sieger, 3.Pl. New York Marathon 1984, Sieger München Marathon 1989 in Streckenrekord (2:11:30)
- Weltcup-, Weltmeisterschafts- und Olympiateilnehmer
- TV-Experte und Kommentator ARD und ServusTV

Kursgebühr:

59,- Euro (ein Teil wird gegen Einkauf verrechnet) - begrenzte Teilnehmerzahl!

Termine, Ort, Info - Anmeldung erforderlich:

Mi 21.9.2016 Sport 2000 Drescher Running-Outdoor 79098 Freiburg Martinsgässle (Am Martinstor) info@drescher-running-outdoor.de Tel.: 0761-38097966	Do 22.9.2016 City Sport 79539 Lörrach Marktplatz info@citysport-loerrach.de Tel.: 07621 - 578 123
---	--

Mit herzlichen & sportlichen Grüßen,

Ihr DRESCHER Running • Outdoor Team

Joachim Stepan, Waltrud Manzenauer, Nicolai Schmidt, Stephan Drescher,
Christoph Drescher

...und Herbert Steffny