

## Fit durchs Jahr – Laufseminare in Broock

- Termine:** 10.-11.April 30.-31.Oktober 2010
- Ort/Beginn:** Broocker Hof - Broock 2, 17129 Alt Tellin / jeweils 10.00 Uhr
- Leitung:** Andreas Barth (Sportwissenschaftler u. Diplomtrainer)
- Inhalte:**  
-sportmethodische und –medizinische Vorträge  
-ernährungswissenschaftliche Betrachtungen  
-praktisches Lauftraining und Leistungsdiagnostik  
-individuelle Trainingsplanung und -steuerung  
-Freizeitaktivitäten ( Sauna / Kanu / Rad / u.a.m.)
- Wir wollen motivieren und den Spaß am Laufen wecken, das nötige Wissen vermitteln und Ihnen helfen, den inneren „Schweinehund“ zu überwinden.  
Wettkampforientierten Läufern helfen wir mit detaillierten Analysen und individueller Planung, ihr ganz persönliches Ziel zu erreichen.
- Mehr Lebensqualität durch gesunde Bewegung-einfach laufen!
- Teilnehmer:** Unsere Laufwochenenden sind sowohl für Laufeinsteiger als auch für ambitionierte Volksläufer geeignet, die in kleinen Gruppen und familiärer Atmosphäre das Lachen beim Laufen nicht verlernen wollen.
- Kosten:** 185,00 Euro pro Teilnehmer (ohne Übernachtung)
- Leistungen:**  
- Laufseminar mit o.g. Inhalten  
- Verpflegung inkl. alkoholfreier Getränke  
- alle Freizeitaktivitäten
- Übernachtung kann auf Wunsch gebucht werden.
- Hinweise:** Nach Rücksprache können Sie auch mit Begleitperson(en) anreisen und übernachten, für die wir interessante Freizeitangebote haben.

## Anmeldung zum Laufseminar

- Name / Vorname:** .....
- Anschrift:** .....
- Alter:** .....
- Telefon:** .....
- Mail:** .....
- Anmeldung für :** 10.-11.April 30.-31.Oktober
- Übernachtung:** ja / nein
- Begleitperson:** ja / nein
- Hinweise/Wünsche:** .....

Hiermit melde ich mich zum Laufwochenende an.  
Die Anmeldung wird erst mit einer Einschreibgebühr von 50,00 Euro auf folgende Bankverbindung gültig:  
A.Barth, Postbank - BLZ 10010010 - Konto 605366107.  
Danach erhalten Sie eine Buchungsbestätigung und weitere Informationen.

.....  
Ort / Datum

.....  
Unterschrift

Die Anmeldung bitte zurücksenden oder faxen an:  
Broocker Hof, Broock 2, 17129 Alt Tellin / Fax 039993-76786