

# SOWEIT DIE FÜßE TRAGEN

*In sechs Monaten fit für den  
Freiburger Halbmarathon*



## Unsere Partner



### Laufarena Ortenau

In den Räumlichkeiten der AKAD  
(Wissenschaftliche Hochschule Lahr)

Hohbergweg 17, 77933 Lahr

Telefon: 07821 - 954 50 65

Telefon: 08363-7182

[www.laufarena-ortenau.de](http://www.laufarena-ortenau.de)

Trainingszeiten in Lahr:  
Samstags 14.00 Uhr

Infoveranstaltung:  
am Montag, 10. Oktober 2011, 19.00 Uhr  
Laufarena Ortenau

weitere Infos: unter [www.proMsport.de](http://www.proMsport.de)

Veranstaltungsorganisation: proMsport, Sportmarketing, Bernd Seelherr, [www.proMsport.de](http://www.proMsport.de)

Konzeption und Gestaltung der Broschüre durch unseren Werbepartner



büro für marketing internet & print

Projekt & Design | Bahnhofstr. 40 | 86971 Peiting | 08861/9309274 | [www.projektundesign.de](http://www.projektundesign.de)



# Faszination Gesundheit wird Wirklichkeit.

Ein speziell entwickeltes Trainingskonzept vornehmlich für Laufeinsteiger und gesundheitsorientierte Laufbegeisterte, die effektiv und professionell angeleitet werden wollen.

Ein ganzheitliches Ausdauerprogramm für Laufeinsteiger, Sportwiedereinsteiger und aktive Sportler, die mehr als nur die Faszination Laufen erleben wollen. In sechs Stufen zum Halbmarathon, lautet die Devise, die vom Anfänger bis zum sportiven Läufer alle bedient und bestens auf die Herausforderung vorbereitet.

# Das Prinzip ist einfach. In 6 Stufen zur Höchstform!

## Leistungsdiagnostik

- 1 Mit einer Leistungsdiagnostik wird der Fitness-Zustand ermittelt und daraufhin ein Trainingsplan entwickelt. Ohne Herzfrequenzwerte und einen Leistungstest kann kein effektives Training aufgebaut werden. Aus der Ist-Analyse werden die Gruppen zusammen gestellt und die Trainingsziele festgelegt. Die erfahrenen Laufprofis der Laufarena Lahr um Silvia und Frank Haist stehen mit Rat und Tat der Aktion zur Seite. Mehrere Jahre erfolgreiche Trainingsplanungen und hunderte von Leistungstests stehen für eine herausragende Laufkompetenz in der Ortenau und darüber hinaus: kompetent, professionell und effektiv.

## Laufschuh-Analyse & Training

- 2 Neben dem körperlichen Check findet eine Laufband-Analyse (Basismodul) statt, die für größtmöglichen Komfort und Spaß beim Joggen und Walken sorgt. Dazu Techniktipps über die richtige Lauftechnik mit etlichen „News“ aus der Forschung und Planung zur optimalen Technik.
- 3 Die Teilnehmer werden in 1x wöchentlichen Gruppelläufen vom Laufarena-Runningteam betreut und mittels speziellen Trainingsimpulsen, das sind gezielte Trainingseinheiten für den idealen Fitnessaufbau, auf das Ziel eines gesunden Halbmarathons vorbereitet.

## Vorträge & Community

- 4 Vorträge und Fachgespräche ermöglichen einen Blick hinter die Kulissen. Mit dabei Uli Benz, Freiburg-Marathon-Sieger 2006, Freiburg
- 5 Ergänzt wird das Programm durch Aktionen und Events wie gemeinsames Kochen, Hintergründe aus dem Laufsport, effektiver Trainingsplanung, Ernährungsinformationen sowie „Motivation Laufsport“.

## Feinschliff Freiburg-Halbmarathon

- 6 In der letzten finalen Phase werden die psychischen „Stolperfallen“ aufgezeigt und die Strategien und Motivationsaspekte für einen erfolgreichen Halbmarathon aufgebaut.



# Effizientes trainieren



Per Leistungsdiagnostik ermitteln die Sportmediziner von der Laufarena Ihren Fitnessstand. Experten bringen Ihnen in Vorträgen die Erfolgsfaktoren näher.

Anschließend wird die Theorie in die Praxis umgesetzt. Bei geführten Touren verbessern Sie so Schritt für Schritt Ihre Fitness. Unterschiedliche Leistungsgruppen stellen sicher, dass sich sowohl Anfänger als auch ambitionierte Sportler beim Training wohl fühlen und jeder nach seiner individuellen Leistungsfähigkeit entwickeln kann. Fordern aber nicht überfordern – lautet die Devise.

## Die Vorträge im Überblick

- » Laufschuh ist nicht gleich Laufschuh? Vortrag über Materialfehler und Schuhberatung
- » Effektiv trainieren – maximale Gesundheit (Trainingsplanung)
- » Schnitzel, Pommes und Co . – vernünftige Sporternährung!
- » Mein Freund der innere Schweinehund - Motivationsaspekte im Sport
- » Renntaktik und psychologische Fallen



# Aktiv erleben!

## Die Leistungen im Überblick

- » 1 x Leistungsdiagnostik inkl. Gruppentrainingsplan
- » 1 x wöchentlich geführte Laufgruppen mit geschulten Trainern (Gruppeneinteilung nach Leistungsstärke)
- » 6-monatiges (2x3) Ausdauerprogramm von Oktober bis März
- » 5 x Vorträge
- » 1 x Team-Lauftrikot
- » 5 x Impulstrainings-Einheiten

## Preis:

45,- EUR pro Monat und Person (Vertragsdauer 6 Monate)

## TIPP

Aufgeteilt in zwei Abrechnungszeiträume mit den erstattungsfähigen „Herz-Kreislauf-Programmen“ vieler Krankenkassen. Einige Krankenkassen erstatten bis zu 75% der Teilnahmegebühren (Prävention nach §20, SGV V).

## Sie haben Interesse?

Alles zur Anmeldung und weitere ausführliche Informationen finden Sie unter:

[www.proMsport.de](http://www.proMsport.de)

