

REWE

Lukum
Läden & Bäckereien in Pfullendorf

GORE®
HEAR

SOMMERKIND
TRAILRUNNING TOURS

Mohren
LACHENFRIEDEN

under  **pressure**

ZIEGLER
THE ART OF THE COUNTRY

Bäckerei & Konditorei
Schwägle 

Downtown

SZIOLS
sport parais

STREICHER
Obst & Gemüse

WASSERSKIPARK
PFULLENDORF

Aktiv³
Das Fitnessplus™

SALOMON

POLAR.

BROOKS

BEMER PARTNER
Züchner

Kooperationspartner des
DLV
DEUTSCHER LEISTENSPIELER VERBAND

KRÄUTERKELLER
LACHENFRIEDEN

Lufthansa City Center
Linzgau Reisebüro

ELEKTRO-SERVICE
Alexander Boos

Sparkasse
Pfullendorf-Meißkirch

Running Zone
Pfullendorf

**Danke an alle
Sponsoren und Partner**



Katharina Steinruck



Referenten (u. a.):

- Katrin Dörre-Heinig
DLV Bundestrainerin Marathon
- Katharina Steinruck
Deutsche Meisterin Marathon 2017
- Wolfgang Heinig
Trainer Gesa Felicitas Krause

Veranstaltungsort:
Sparkasse Pfullendorf-Meißkirch
Bahnhofstraße 14
88630 Pfullendorf

Parkmöglichkeiten:
AOK Pfullendorf, RICU Hotel

Veranstalter:



Franz Hug • Personal Trainer
Fitness & Gesundheit



FH-Runningdays

20. bis 21. Juli 2019

Piazza der Sparkasse in Pfullendorf

Ein Lauf-Seminar für alle
Läuferinnen und Läufer

Seminargebühr
90,00 €



Melanie Albrecht | Foto von Philipp Reiter

Gleich anmelden unter
www.fh-fitzone.com
Begrenzte Teilnehmerzahl!

FH-Runningday´s

20. bis 21. Juli 2019

Piazza der Sparkasse in Pfullendorf

Ein Lauf-Seminar für alle Läuferinnen und Läufer.
Die Veranstaltung ist auf 50 Plätze begrenzt und findet ab 35 Teilnehmer/innen statt.

Seminargebühr: 90,00 €

Referenten



- Katrin Dörre-Heinig
DLV Bundestrainerin Marathon
- Katharina Steinruck
Deutsche Meisterin Marathon 2017
- Wolfgang Heinig
Trainer Gesa Felicitas Krause



- Melanie Albrecht
Salomon Trailrunner,
Siegerin des Rennsteiglauf 70k 2017



- Sandra Keller
Kräuterkeller



- Joachim Auer
Dipl.-Sportwissenschaftler und Autor



- Wolfgang Berrens
Polar Deutschland



- Christian Züchner
Bemer Group

Programm: (Änderungen vorbehalten)

Samstag, 20.07.2019 · Beginn 09:30 Uhr

- Trainingssteuerung
 - _ Leistungsdiagnostik, Werte verstehen
 - _ Was bewirkt welches Training (langsamer Lauf, Fartlek, IV, Berglauf, Tempowechsel, Tempolauf, gesteigerter Lauf...)
- Wie stell ich mein Trainingsplan zusammen
- Ernährung, Vegetarier, Vegan
- Trainings Alternativen, Kraft, Aquajogging, Tools, ElliptiGo

Nachmittag

- BR Training
 - _ Faszien, Regeneration, Training mit BR Tools
- Training, Stabi im Stadion
- Trainingsalternative ElliptiGo
 - _ Elliptigo Ausfahrt im Wechsel mit Laufen im Stadion und im freien Gelände
- Trailrunning, Technik-Training, Ausrüstung
- Brooks Schuhtest Z-Sport
- Brillentest Sziols sports glasses
- Laktattest bei ausgewählten Teilnehmerinnen / Teilnehmer

Sonntag, 21.05.2019 · Beginn 09:30 Uhr

- Trainieren nach HFV Polar
- Regeneration Bemer Group
- Sprinter / Kurzstrecken

Nachmittag

- Training, Stabi Stadion
- Sprinttraining Stadion
- Kurz / Mittel / Langstrecke
- Ausrüstung Elliptigo
Ausfahrt im Wechsel mit Laufen im Stadion und im freien Gelände
- Salomon Trailrunning, Technik-Training, Traillauf
- Laktattest bei ausgewählten Läuferinnen/er
- Challenges
- Tombola

Was braucht Frau bzw. Mann:

- Wechselkleidung
- Handtuch / Duschzeug
- Trinkflasche
(für Getränke & Pausensnacks ist gesorgt)
- Wechselschuhe
- Der Witterung angepasste Laufkleidung
- Bike Helm

Theorie

Praxis

Theorie

Praxis

Ein Laufseminar für alle!

Keep on Running

**Gleich anmelden unter
www.fh-fitzone.com
Begrenzte Teilnehmerzahl!**