

# 11. Wolfgangsee – Laufseminar

Vom 16. bis 18. Oktober 2008 in St. Wolfgang



Gewinnen Sie neue Erkenntnisse beim populärsten Läufercamp Österreichs am herbstlichen Wolfgangsee. Zum 2. Mal werden Diplomtrainer Mag. Wilhelm Lilge mit seinem ausgesuchten Expertenteam, bestehend aus der langjährigen Marathon – Rekordinhaberin Carina Lilge – Leutner, dem Physiotherapeuten, Podo-Orthesiologen (Fußspezialist) und Heilpraktiker Gerhard Ptacnik, Organisatorin und Betreuerin der Elke Rabeder sowie ortskundigen Laufbegleitern das Lauftraining beflügeln.

Folgende Themen :

Theorie:

- Alternatives Ausdauertraining – gerade im Winter!
- Möglichkeiten der Regeneration – erfolgreicher mit weniger Anstrengung
- Nie wieder leere Kilometer –

die 5 Top - Trainingseinheiten für jeden Läufer, jede Läuferin

- „ Best Age Runner“ oder „ Auslaufmodell“?

Besonderheiten beim Training für „ Masters“

- Die 10 Gebote der Ernährung für Läufer:

Wie sich Genuss und gesunde Ernährung optimal verbinden lassen.

- Was nicht auf der Speisekarte steht, aber trotzdem drinnen ist.
- Sporternährung konkret – Auswärtsessen - trotzdem sportgerecht!
- Meine Gelenke machen komische Geräusche:

Diagnose durch Weltneuheit „Arthrophon“

- Die häufigsten Laufverletzungen – Diagnose und Therapie
- Schulmedizin vs. Alternativmedizin

Theorie & Praxis:

- Lauftechnik – worauf es wirklich ankommt!
- Der Weg zur kompletten Fitness – das richtige Ergänzungstraining
- Dehnen und/ oder Kräftigen? Was bringt es wirklich?
- „warm up and cool down“ – Richtiges Vorbereiten vor einem Wettkampf und das richtige Danach.
- Sohlen und Einlagen – eine Moment- und Bestandsaufnahme
- Lauftechniken und Trainingsmöglichkeiten für übergewichtige Läufer/Innen
- Erlebnisreiche Laufexkursionen vom Wolfgangthal bis zum Schwarzensee

Charmantes Rahmenprogramm für Partnerinnen & Partner!



Reiner Seminarpreis € 145,- ( inkl. Parkplatz von Donnerstag bis Sonntag und Schifffahrt zum Begrüßungsabend)

Drei attraktive Package – Angebote stehen zur Wahl: Seminar + 3 NF

KAT I / Gasthöfe/ Pensionen	€ 250,--
KAT II/ Laufhotels***	€ 275,--
KAT III/Laufhotels****	ab € 300,--