

SEMINAR MEIN ERSTER MARATHON

„Vom Fortgeschrittenen bis zum Finisher“

RUNNER SHOP / STADTSPORTBUND AACHEN

Vom 10.3. bis 20.9.2009

Trainingseinheiten 3 x pro Woche
Trainingstage jeweils dienstags und donnerstags 19 Uhr,
samstags 11 Uhr, Treffpunkt Parkplatz
Gaststätte "Forsthaus Schöntal", Kornelimünsterweg 1.

28-Wochen Vorbereitung für den Berlin Marathon 2009.
Fachkundige Anleitung durch Personal-Trainer **Albert Kitenge** und
das RUNNER SHOP Team mit Unterstützung von **Philipp Nawrocki**.
Infoabende mit Beratung über Ausstattung Laufschuhe/Laufbekleidung.
Ernährungsberatung, Zwischenberichte der Trainingszustände der Gruppe usw.
Ziel ist gemeinsam den ersten Marathon zu laufen. Laufstilschulung. Vorstellung
und Durchführung diverser Trainingsmethoden: Dauerläufe, Intervalltraining,
Fettstoffwechselläufe etc., individuelle Trainingspläne. Gemeinsame Teilnahme
von 10-21,1km Läufen in der Umgebung. **Seminargebühr € 249**. Unter den ersten
20 Teilnehmern werden Startplätze für den Berlin Marathon am 20.9.2009 verlost.

Anmeldungen: RUNNER SHOP MANFRD XHONNEUX e.K.
Neupforte 15, 52062 Aachen, Telefon 0241/30 800, info@runner-shop.de
oder Stadtsportbund Aachen, Sigmundstraße 18, 52070 Aachen
Achtung: Anmeldeschluss ist der 7.3.2009

Bankverbindung: RUNNER SHOP
Sparkasse Aachen
BLZ 390 50 000, Kto. 658 955



Name _____

Vorname _____

Geburtsdatum _____

Geschlecht _____

Straße _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

Email _____

- Hiermit melde ich mich zum Laufseminar
„Mein erster Marathon“ vom 10.3.2009 bis 20.9.2009 an.
- Die Seminargebühr von € 249
bezahle ich nach Erhalt der Teilnahmebestätigung.
(Bankverbindung: siehe oben)

Unterschrift _____

ERSTER MARATHON