

Begegnungen 2007

Menschen die etwas zu sagen haben



Vortrag

Wie läuft's?

Bewegendes für Anfänger und Fortgeschrittene

Datum 15.05.2007
Ort Basel, Stadtcasino/Hans-Huber-Saal, Steinenberg 14

Beginn 20.00 Uhr
Eintritt frei
Anmeldung keine



Gabor Szirt
 Lizenzierter Running-Leiter,
 Betreuer Breitensport Schw.
 Leichtathletik-Verband

Ob erste Joggingsversuche, Kurzstrecken, Halbmarathon oder Marathon, der Kopf läuft mit oder eben nicht; in der Vorbereitung wie im Wettkampf. Dieses Referat bewegt Anfänger so wie Fortgeschrittene für den Laufsport. Es motiviert, deckt Fallen für Körper und Geist auf; zeigt, wie man sie elegant umläuft. Alles was es dazu braucht, sind ein paar gute Turnschuhe.

Wollen Sie mehr hören über > Ausreden und wie man damit Schluss macht > das Glück, zusammen laufen zu können > Motivation – für die ersten Meter wie für 42,195 km > freies Laufen oder Trainingspläne > Puls, Fettverbrennung, gute Ernährung > wie laufen, was anziehen > wann ist genug.

Keine trockene Theorie sondern Erfahrungen eines Laufprofis, der Ihnen aufzeigt, was Ihnen das Laufen bringt und was es dazu braucht.

EGK-Gesundheitskasse Agentur Basel
 Centralbahnplatz 8, Postfach, 4002 Basel
 Tel. 061 279 93 93, Fax 061 279 93 95
 agentur.basel@egk.ch, www.egk.ch