

# Fit for Life

1-2/2009

## ...UND AUSSERDEM...

- > Ronnie Schildknecht und Olivier Bernhard weihen in Horgen und Thalwil in verschiedenen Seminaren in die Geheimnisse des Triathlonsports ein. Am 25. Januar geht es um **effizientes Triathlontraining**, am 7./8. Februar sowie am 1. März stehen Schwimmseminare für Triathleten auf dem Programm. Die Lauftechnik wird am 21. März thematisiert, am 26. März und 29. April gilt das Wort der richtigen Ernährung im Ausdauersport und am 28. März werden Fragen rund die Kurzdistanz beantwortet. [www.tempo-sport.ch](http://www.tempo-sport.ch) und [www.olivierbernhard.com](http://www.olivierbernhard.com)
- > Eine **sportliche Frühlingswoche in der Toscana** mit viel Bewegung, gutem Essen und Kultur bietet **Fun n' Sports** vom 18.-25. April in Marina di Bibbona. Neben Rennvelo, Mountainbiking, Laufen und Walking stehen auch Wassergymnastik, Stretching und Wellness auf dem Programm. Anmeldeschluss ist der 31. Januar. [www.fun-sports.ch](http://www.fun-sports.ch)
- > Im Frühling erscheint das Buch **Laufsport für und mit Sehbehinderten**. Auf 80 Seiten zeigt Autor Gabor Szirt auf, welche Voraussetzungen und Grundlagen für das Begleiten von sehbehinderten Personen im Laufsport wichtig sind. Gleichzeitig soll dieses Buch Sehbehinderte ansprechen, die ihren potenziellen Begleitern eine Wegleitung in die Hand geben wollen. [www.lauftreff.ch](http://www.lauftreff.ch)
- > Im April 1933 wurde die Schweizerische Lebensrettungs-Gesellschaft gegründet. Zur 75-Jahr-Feier ist ein **SLRG-Jubiläumsbuch** erschienen mit Bildern, Geschichten und Anekdoten von der Gründungszeit bis in die Gegenwart. Das 140 Seiten umfassende Werk und dokumentiert auf unterhaltsame Weise die Entwicklung des Rettungsschwimmens, der Rettungsgeräte und -techniken in der Schweiz. Das Jubiläumsbuch ist ab sofort für 25 statt 35 Franken über die Homepage erhältlich. [www.slr.ch](http://www.slr.ch)