

# Trainingsgrundlagen

für den

## Biberacher Genießerlauf

mit Referent

**Herbert Steffny**



**Termin: 12. April 2018**

**Ort: ENBW Vortragsraum (Adolf Pirrung Straße, gegenüber Bahnhof)**  
Parkplätze vorhanden

**Beginn: 19 Uhr**

**Unkosten: 4 Euro / Abendkasse**

Für alle Interessierten bieten wir rechtzeitig zu Beginn unserer Online Anmeldung einen Vortrag mit Referent Herbert Steffny an.

Der Bestseller-Laufbuchautor vermittelt euch viel Interessantes über die allgemeinen Trainingsgrundlagen für Einsteiger, Hobbyläufer/innen und ambitionierte Läufer/innen.

Bekannt wurde Herbert Steffny als Marathon Trainer des früheren Außenministers Joschka Fischer.

Mit der Bronzemedaille beim Marathon 1986 in Stuttgart feierte er seinen größten sportlichen Erfolg.

Rechtzeitig zur Vorbereitung auf den Biberacher Genießerlauf wird euch Herbert Steffny Tipps für eure persönlichen Trainingspläne geben, so dass Ihr optimal vorbereitet am 21.10.2018 an den Start gehen könnt.

„LÄCHELN statt HECHELN“

mit den Tricks und Kniffs von Herbert Steffny zur Trainingsvorbereitung wird es für Euch ein Genusslauf!