

präsentieren:

Trainingsgrundlagen

für den

Biberacher Genießerlauf

mit Referent

Herbert Steffny



Termin: 12. April 2018

Ort: EnBW Zentrum Obershaben
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!

Bücher von Herbert Steffny
präsentiert von Stadtbuchhandlung
Biberach

Ihr habt die Möglichkeit zum Kauf eines
Bestseller Buches signiert von Herbert
Steffny



Fitness Vitaltest
präsentiert von Sport Heinzel

An diesen Abend gibt es Informationen zum
Fitness-Vitaltest bei welchem auf die
persönlichen Messwerte ein Trainingsplan
erstellt wird.