

WOMEN'S RUNNING DAY

Sparkasse Heidelberg

4. März 2007

SRH Campus Sports & Seminarzentrum

**Aktuelle Informationen
und Wissenswertes zu den
Themen Laufen, Ernährung
und Leistungsdiagnostik**

**Profis aus den Bereichen
Sport, Wissenschaft und
Medizin referieren für Sie:**

Sie fragen – wir antworten



Lauf mit –
Sparkasse Heidelberg

www.sparkasse-heidelberg.de



**Sparkasse
Heidelberg**

WOMEN'S RUNNING DAY

der Sparkasse Heidelberg

9.00 bis 11.00 Uhr

11.30 bis 13.00 Uhr

13.00 bis 14.30 Uhr 14.45 bis 16.30 Uhr

BIODYNAMISCH LAUFEN EQUIPMENT

LEISTUNGSDIAGNOSTIK ERGO-SPIROMETRIE

MITTAGESSEN

ERNÄHRUNG

Trainingsspaß mit der effizienten Technik!

- Schwerkraft, Dynamik und Elastizität in Einklang bringen
- Lassen Sie den Boden unter Ihren Füßen für sich arbeiten
- Theorie, Praxis und Motivation

Was brauche ich wirklich?

- Testen Sie den Trainingsschuh für die Barfuß-Laufmethode
- Kräftigen Sie aktiv die Fuß- und Wadenmuskulatur
- Wertvolle Tipps für die individuelle Laufausstattung

Wie trainiere ich sinnvoll?

- Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung beim Laufen nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen

Atemluft und Herzfrequenz

- Ärztliche Leistungsmessung
- Profi-Messmethode aus dem Hochleistungssport für maximalen Trainingserfolg ohne erhöhtes gesundheitliches Risiko

Sorge für Dich!

- Salatbuffet
- Leichter Snack
- Softgetränk
- Kaffee und Tee

Du bist, was Du isst.

- Vitalstoffe aus Ernährung und Nahrungsergänzung nutzen, mit der viele Spitzensportler Weltmeister wurden
- Bessere Regeneration, mehr Energie und Vorsorge
- Schutz vor freien Radikalen im Freizeit- und Leistungssport

Indoor-Laufbekleidung

Schuhgröße bei der Anmeldung angeben

Trainingsplanerstellung und Diagnostik vor Ort buchbar

Live-Leistungstest mit zwei Testpersonen

Guten Appetit!

Offene Gesprächsrunde nach dem Seminar: Sie fragen – wir antworten



Daniela M. T. Weber

Die IRONWOMAN Finisherin des legendären Ironman Hawaii
DTU Triathlon Trainerin
Fachautorin

www.danielaweber.net



Peter Brandmüller

Sporthaus in Viernheim
Erfolgreicher Triathlet und Läufer
Fachmann

www.sportbrandmueller.com



Chris Weiss

Chris-werx Trainingskonzepte
Läufer, Triathlet und Experte für
Trainingsplanung, Ernährung und
Leistungssteigerung

www.chris-werx.de



Dr. Uwe Gordt

Facharzt für Lungen- und
Bronchialheilkunde
Leistungsdiagnostik mit
Ergo-Spirometrie

www.praxisgordt.lungenaerzte.de



SRH Seminarzentrum

Der perfekte Rahmen für
Ihre Veranstaltung

www.seminarzentrum.srh.de



Dr. Werner Seebauer

Institut für Gesundheitsvorsorge,
Ernährungswissenschaften &
Better-Aging-Medizin
Lehrbeauftragter für Sportmedizin
und Berater für Spitzensportler

www.olympia-team.de
www.danielaweber.net

4. März 2007

SEMINARORT

SRH Campus Sports & Seminarzentrum

Bonhöfferstrasse 4/1
69123 Heidelberg-
Wieblingen

www.seminarzentrum.srh.de

ANMELDUNG

In allen Filialen der Sparkasse Heidelberg, per Post oder eMail.

Ansprechpartner:
Ute Geckeis
Telefon 062 21/511-248
Fax 062 21/511-592
eMail ute.geckeis@sparkasse-heidelberg.de

Meldebestätigung erfolgt nach Eingang der Anmeldung.

KOSTEN

15 Euro pro Person

- Die Schutzgebühr beinhaltet die Teilnahme an den Vorträgen und Seminaren sowie Mittagessen und Softgetränke.
- Bitte überweisen Sie die Schutzgebühr bis zum 22. Februar 2007 auf das Konto „Running Day“, Nr. 9010291132, Sparkasse Heidelberg, Bankleitzahl 672 500 20.

ANMELDESCHLUSS

Melden Sie sich rechtzeitig an.

- Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
- Anmeldeschluss ist der 26. Februar 2007.
 - Bitte geben Sie die Anmeldung in Ihrer Sparkassenfiliale ab.

Anfahrt

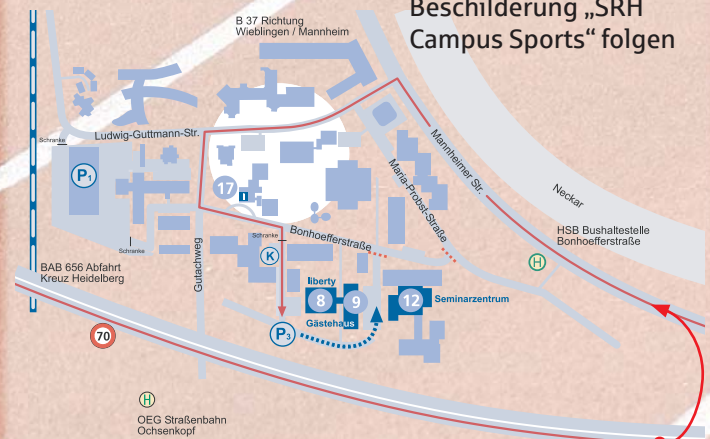
ÖFFENTLICHE VERKEHRSMITTEL / AUTO

Anreise mit den öffentlichen Verkehrsmitteln ab Hauptbahnhof Heidelberg:

- Straßenbahn OEG: Linie 5 oder 5R, Richtung Mannheim – Haltestelle: „Ochsenkopf“ (ca. 5 Minuten Fahrzeit + 5 Minuten Gehzeit)

Anreise mit dem Auto ab BAB 656 Kreuz Heidelberg:

- Am Autobahnende ganz links einordnen und abbiegen
- Links abbiegen (Ampelanlage)
- Hauptzufahrt zum SRH-Gelände – an der Ampel links abbiegen – Beschilderung „SRH Campus Sports“ folgen



 Sparkassen
Versicherung

 Deka
Investmentfonds

 LBS

 Sparkasse
Heidelberg

ANMELDUNG

WOMEN'S RUNNING DAY

**Hiermit möchte ich mich am WOMEN'S RUNNING DAY
der Sparkasse Heidelberg am 4. März 2007 anmelden.**

■ Name / Vorname

.....

■ Straße

.....

■ PLZ / Wohnort

.....

■ Telefon / ggf. Telefax

.....

■ eMail

.....

■ Geburtsdatum

.....

■ Schuhgröße für Barfuß-Trainingsschuh

.....

■ Unterschrift

.....



Lauf mit –
Sparkasse Heidelberg



Sparkasse
Heidelberg