

“Runner's High!“

Laufseminar Sommer 2011

Information Praxis Regeneration

Das können Sie erwarten!

Laufend Theorie und Praxis:

- Laufeinheiten begleitet vom Lauftrainer, inkl. Aufwärmen, Stretching, Nachbereitung und Videoanalyse
- Training nach Herzfrequenz
- Lauftheorie: Ihre Trainingsziele – optimierte Trainingspläne
- Material- und Ausrüstungskunde

Regeneration:

- Einheit Ernährungskunde für Sportler

Freizeit:

- Austausch mit anderen Läufern
- Gesundes Essen – guter Lauf



Sie haben Fragen? Rufen Sie an:
Kersten Prasuhn 05766-96 09 21

Kosten für Übernachtung, Vollverpflegung und Programm:

Einzelzimmer mit Dusche und WC	€ 195,00
Doppelzimmer mit Dusche und WC	€ 175,00
Teilnahme ohne Unterkunft	€ 95,00

Kinder bis 12 Jahre zahlen die Hälfte.

Seminarleitung: Kersten Prasuhn

Beginn Freitag, 19.08.2011, 15.00 Uhr
Ende Sonntag, 21.08.2011, 15.00 Uhr

Ich melde mich verbindlich zu folgendem Seminar an:

Uns übermittelte personenbezogene Daten werden in der EDV gespeichert und ausschließlich für interne Zwecke verwendet. Eine Übertragung an Dritte erfolgt nicht.

Runner's High
Seminar-Nr. E 228/11
Datum 19.08.2011 - 21.08.2011

Name, Vorname

Anschrift

Telefon

Fax

E-Mail

Geburtsdatum

Beruf

Teilnahme von Kindern

Name(n)

Geburtsdatum

Zimmerwunsch und Verpflegung

Zimmer mit DU/WC:

Zimmer mit Etagedusche/-WC:DZ [] E2

Ich benötige ein rollstuhlgerechtes Zimmer []

Ich benötige/wünsche Sonderkost, nämlich: []

Ich möchte generell per Bankeinzug zahlen []

Ich möchte dieses Seminar per Bankeinzug zahlen []

Bankverbindung:

Kontoinhaber/in

Bankleitzahl

Konto-Nr.

Bankinstitut/Ort

Ich akzeptiere die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) der

Ev. Heimvolkshochschule Loccum e.V.

Datum

Unterschrift

 **Sport-Shop Hiller**
Rehburg
www.sport-shop-hiller.de

19.08. – 21.08.2011

“Runner's High!”

Laufseminar
Sommer 2011

Information Praxis Regeneration

Eine Kooperation
der Heimvolkshochschule Loccum und
Sport-Shop Hiller, Rehburg