

Lauf-Workshop beim
TuS Schladern:
Jetzt noch besser auf
den Windecker
Sommerlauf vorbereiten!



Trainingstipps von
Sommerlauf-Sieger
Frederik Ortmann und Fitness-
Expertin Elke Hühn-Epstein

Du möchtest beim 7. Windecker-Sommerlauf nicht nur dabei sein, sondern besser durchhalten, schneller laufen und fitter ankommen? Dann kommst Du um eine gute Vorbereitung nicht herum!

Der TuS Schladern unterstützt Dich dabei auch in diesem Jahr wieder mit einem Lauf-Workshop auf dem Sportplatz in Schladern. Am **Samstag, den 06. Mai von 10.00 bis 14.00 Uhr** zeigen Dir Frederik Ortmann und Elke Hühn-Epstein, wie Du Deine Lauftechnik verbessern, Streckenlänge oder Tempo steigern und Verletzungen und Überlastung vorbeugen kannst.

Fitnesstrainerin Elke Hühn-Epstein hält viele Tipps für Warm Up, stabilisierende und kräftigende Zusatzübungen und schonende Bewegungsabläufe bereit. Sie berät vor allem Laufeinsteiger bei der Trainingsplanung in der heißen Vorbereitungsphase und weiß, wie Walker effektiver und schneller ans Ziel kommen.

Der Seriensieger der letzten Jahre, Frederik Ortmann, ist nicht nur erfahrener Läufer, sondern inzwischen Sportwissenschaftler und nimmt sich vor allem der ambitionierten Läufer an. Erfahre von ihm, wie Du noch schneller werden kannst, ohne Deinen Körper zu überlasten. Laufanalyse und Tipps zur Trainingsplanung und Rennstrategie können auch Dich auf die vorderen Plätze bringen!

**Egal ob Walker, Laufeinsteiger,
Profi oder noch unentschlossen:**

**Melde Dich jetzt an zum Lauf-
Workshop des TuS Schladern am
06. Mai 2017!**



Kosten: 25.- (TuS-Mitglieder) / 35.- (alle anderen)

**Anmeldungen telefonisch bei Elke Hühn-Epstein (02292/4885) oder
per Mail an huehn-epstein@gmx.de**

