



# FRAUENLAUF TRAININGS- & WOHLFÜHLWOCHELENDE

im Hotel Terme Laa Superior  
Freitag, 19.03. bis Sonntag 21.03.2010



## Frauenlauf Trainings- & Wohlfühlwochenende

mit Frauenlauforganisatorin Ilse Dippmann, den Laufinstruktorinnen und den Sportwissenschaftlern Mag. Michael Koller und Dr. med. univ. Robert Fritz

## Viel Sport, viel Entspannung

und sinnliches Wohlfühlambiente im hoteleigenen Spa-Bereich uvm. Wir bieten Ihnen Training in verschiedenen Leistungsgruppen, passend sowohl für motivierte Anfängerinnen als auch für begeisterte Läuferinnen, die gezielt trainieren möchten um schneller zu werden. Lassen Sie sich dieses Angebot nicht entgehen!

Seien Sie dabei und legen Sie den Grundstein für ein erfolgreiches Training!

## Tauchen Sie ein

in die sanfte Landschaft des Weinviertels! Das Frauenlauf Trainings- und Wohlfühlwochenende bietet Ihnen die Gelegenheit viel Zeit mit Ihren Freundinnen und Laufkolleginnen zu verbringen! Zusätzlich erfahren Sie Einiges über das Laufen, Training, Lauftechnik, Dehnen und Stretchen.

## Mindestteilnehmerinnenzahl:

20 Personen

## Leistungsdiagnostik – tolles Seminarangebot

Im Zusammenhang mit der Seminaranmeldung besteht die Möglichkeit von Montag, Montag, 15. März bis Donnerstag, 18. März 2010 (individuelle Termine zwischen 10:00 und 18:00 Uhr, Dauer ca. 1 Stunde) in der SPORtordination bei **Dr. med. univ. Robert Fritz und Mag. Michael Koller** einen Laufband-Stufentest unter Herzfrequenz und Laktatkontrolle durchführen zu lassen.

Jede Teilnehmerin erhält unmittelbar die Ergebnisse, schriftliche Empfehlungen für Herzfrequenzbereiche für das Grundlagentraining und Geschwindigkeitsbereiche für die wettkampforientierten Trainingseinheiten. Eine sportmedizinische Leistungsdiagnostik empfiehlt sich besonders für (Wieder-) Einsteigerinnen und motivierte Fortgeschrittene. Interpretationen der Ergebnisse und detaillierte Beratung erfolgen im Rahmen des Seminars in Laa an der Thaya.

Kosten: EUR 90,00 - jetzt GRATIS Upgrade zur jährlichen Vorsorgeuntersuchung inkl. Labor (nur im Zusammenhang mit der Seminar-anmeldung möglich!)

Infos im Frauenlauf-Büro unter: 01/7138786-0  
office@oesterreichischerdmfrauenlauf.at



# PROGRAMM Fortgeschrittene

Ziel für 2010: 10 km Zeit verbessern!  
Jetzt schaffe ich mir meine Grundlagenausdauer!

## Freitag 19. März 2010

- Individuelle Anreise am frühen Nachmittag
- Check-in der Zimmer ab 15:00 Uhr (es ist kein Problem wenn Sie erst am Abend anreisen können)
- 15:30 Uhr Begrüßungs- und Vorstellungsrunde – anschließend ca. 60' natürliches Fahrtspiel im Gelände mit anschließendem Stretching und Wellnessvielfalt im hoteleigenen Spa-Bereich oder in der Therme Laa (direkter Zugang)
- 19.30 Uhr Begrüßung
- 19:45 Uhr Abendessen anschließend gemütliches Beisammensein und Kennenlernen, Zeit für individuelle Gespräche

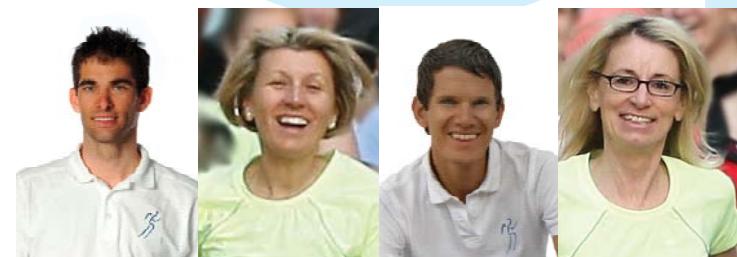


## Samstag 20. März 2010

- 7.30 Uhr Laufen – Intervalltraining  
10' einlaufen - 10 x 400m - dazwischen Trabpause, 10' auslaufen, danach Frühstücksbuffet
- 10.00 - 11.15 Uhr **Seminar Teil 1**  
mit Mag. Michael Koller „Wann wird Bewegung zum Training?“  
*Trainingsprinzipien in die tägliche sportliche Bewegung einfach integrieren. Laufen macht Freude - egal wo und wann - kommt der Ernst des Wettkampfs dazu, bleibt leider oft der Spaß auf der Strecke. Mit regelmäßigem und abwechslungsreichem Training kann jede Spaß beim Rennen haben!*
- 11.15 - 11.30 Uhr 15' Pause
- 11.30 - 12.30 Uhr **Seminar Teil 2** alternierend  
Motivationsvortrag „Mental stark im Sport und Beruf“
- Workshop „Verschiedene Trainingsformen – in die Praxis umsetzen. Erklärungen anhand von Beispielen.“  
mit Ilse Dippmann
- **Interpretationen der Ergebnisse des Leistungstests** –  
*NUR für Seminar Teilnehmerinnen, die den Leistungstest in der Woche davor in Anspruch genommen haben. Ergebnisse der Leistungsanalyse, Umsetzung der Erkenntnisse auf den Trainingsalltag.*
- ca. 12.45 Uhr Mittagslunch (Suppe und Salat)
- 14:30 Uhr – 16:15 Uhr Vortrag von Dr. med. univ. Robert Fritz  
**„Gesund und dauerhaft abnehmen durch Bewegung und richtige Ernährung“ Teil 1**  
*Zahlreiche Studien haben ergeben, dass eine dauerhafte Gewichtsreduktion nur in Verbindung mit regelmäßiger Bewegung zu erreichen ist. Diät halten alleine ist nicht nur mühsam sondern auch ineffizient. Welcher Sport in welcher Intensität ist aber zielführend? Was ist zu viel, was zu wenig? „Fettverbrennungspuls“ – Mythos oder Wahrheit? Wo liegen Risiken und wo die Tricks bei einem Weg, der auch auf Dauer funktioniert? Diese und viele weitere Fragen werden Ihnen beantwortet.*
- 15:15 Uhr – 15:30 Uhr 15' Pause
- 15:30 Uhr – 16:15 Uhr Vortrag Dr. med. univ. Robert Fritz **Teil 2**
- ab ca. 16.30 Uhr Wellness
- 19.30 Uhr Abendessen, anschließend gemütliches Beisammensein

## Sonntag 21. März 2010

- 7:45 Uhr Laufen ca 70-75' im GAT 1 Bereich mit Lauf ABC und anschließendem Stretching
- danach Frühstücksbuffet
- Check-out der Zimmer bis 11.00 Uhr
- Wellness noch möglich
- Gemütlicher Ausklang mit anschließender entspannter Heimreise.



# FAX-ANMELDUNG

Fortgeschrittene

bitte Formular ausfüllen und faxen an: 01/7138786-16



## Leistungen

- 2 Übernachtungen im Hotel Therme Laa Superior inklusive Halbpension mit Genuss-Aktiv Frühstücksbuffet „So starten Sie gesund und fit in den Tag!“ und köstlichen Buffetkreationen am Abend
- „Willkommens-Obstgruß“ und täglich „Vital-Mineralwasser“ am Zimmer
- 1x Business Lunch-Buffer
- Seminarblock mit Mag. Koller und Dr. Fritz
- Theorie + Praxis-Workshops zum Thema Laufen/ Ausdauersport
- Individuelle Betreuung bei den Laufeinheiten
- „Wellness de Luxe“: Freie Benützung des Hotel-Spa mit Thermal- und Saunalandschaft – exklusiv für Hotelgäste
- „Wellness-Vielfalt“: Kostenloser Eintritt in die Therme Laa mit großzügiger Wasser- und Saunawelt, Asiatischem Ruheraum uvm.
- Flauschiger Kuschel-Bademantel für die Dauer Ihres Aufenthaltes
- Kostenloser Tiefgaragenplatz

## Preise 2010

Einzelzimmer: EUR 295,00  
Doppelzimmer: EUR 263,00

Preis pro Person für 2 Nächte inkl. Seminargebühren exkl. Ortstaxe (EUR 0,77 pro Person/Nacht). Getränke sind im Preis nicht inkludiert! Stand: Februar 2010

### Hotel Therme Laa Superior

Thermenplatz 1, 2136 Laa an der Thaya

<http://www.therme-laa.at>

e-mail: [sinne@therme-laa.at](mailto:sinne@therme-laa.at)



EUR 295,00 im Einzelzimmer

EUR 263,00 pro Person / im DZ mit: \_\_\_\_\_  
(Belegung eines DZ auch mit einer zweiten, Ihnen unbekanntem Teilnehmerin möglich)

Laufband-Stufentest unter Herzfrequenz und Laktatkontrolle zum Seminar-Preis von EUR 90,00  
(Anmeldung und Infos über das Frauenlauf-Büro unter: 01/7138786-0 )

Nachname: \_\_\_\_\_

Postleitzahl/Ort: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Rechnungsadresse: \_\_\_\_\_

Tel.Nr.: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

Ich melde mich verbindlich für das „Frauenlauf Trainings- & Wellness-Wochenende“ an und erkenne die Stornobedingungen an. Stornobedingungen: Von 20. 02. bis 02. 03. 10 beträgt die Stornogebühr 50% vom Pauschalpreis; von 03. bis 15. 03. 2010 beträgt die Stornogebühr 70% - und von 16. bis 18. 03. 2010 80% vom Pauschalpreis. Bei Nichtanreise ohne vorherige Stornierung beträgt die Stornogebühr 100 % vom Pauschalpreis. Die Anmeldung ist auf andere Personen übertragbar. Anmeldeschluss: 20. Februar 2010

Anmeldeschluss: 20. Februar 2010

Informationsstand: Februar 2010  
Satz- und Druckfehler, sowie organisatorische Änderungen vorbehalten.

\_\_\_\_\_  
Datum / Unterschrift

Information und Anmeldung: Österreichischer Frauenlauf Verein, Tel.: 01/7138786-0 Fax.: DW-16