



FRAUENLAUF TRAININGS- & WOHLFÜHLWochenende

im Hotel Retter****
Freitag, 12.11. bis Sonntag 14.11.2010



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!

Freuen Sie sich

auf die traumhafte Landschaft und ein Hotel auf dem Lande, fernab von Trubel und Verkehr inmitten des Naturparks Pöllauer Tal. 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

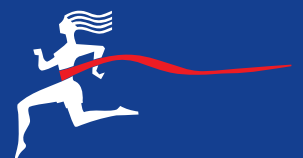
Leistungsdiagnostik – tolles Seminarangebot

Im Zusammenhang mit der Seminaranmeldung besteht die Möglichkeit von Montag, 8. November bis Donnerstag, 11. November 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 vorort.

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

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



PROGRAMM MIT LAKTATTEST

Fortgeschrittene

Ziel für 2011: 10 km Zeit verbessern!
Jetzt schaffe ich mir meine Grundlagenausdauer!

Freitag 12. November 2010

- Individuelle Anreise am frühen Nachmittag
- Check-in der Zimmer ab 14:30 Uhr (es ist kein Problem wenn Sie erst am Abend anreisen können)
- 15:00 Uhr Begrüßungs- und Vorstellungsrunde – anschließend ca. 60' natürliches Fahrtspiel im Gelände mit anschließendem Stretching
- 19.00 Uhr Begrüßung
- 19:35 Uhr Abendessen anschließend gemütliches Beisammensein und Kennenlernen, Zeit für individuelle Gespräche



Samstag 13. November 2010

- 7.30 Uhr Laufen – Externes Intervalltraining 15' GAT1 – 5x5' GAT3, Pause = 3', GAT1 – 10' auslaufen, danach Frühstücksbuffet

- 10.15 - 11.15 Uhr **Ganzheitliches Lauftraining** (Mag. Michael Koller)

Durch differenzierte Trainingssteuerung den Outcome erhöhen. Spaß und Leistungssteigerung durch alternative Trainingsmethoden.

- 11.15 - 11.30 Uhr 15' Pause
- 11.30 - 12.30 Uhr **Interpretationen der Ergebnisse des Laktattests** (Mag. Michael Koller)

Ergebnisse der Leistungsanalyse, Umsetzung der Erkenntnisse auf den Trainingsalltag für Teilnehmerinnen, die eine Folgediagnostik absolviert haben.

- ca. 12.30 Uhr Mittagslunch (Suppe und Salat)
- 14:00 – 14:50 Uhr **Die richtige Ernährung im Sport** (Dr. Robert Fritz)

Sind Substitute und Nahrungsergänzungsmittel für eine Leistungssteigerung im Sport notwendig und sinnvoll? Wenn ja, welche?

- 15:00 – 15:45 Uhr **Praxisteil: „Lauftechnik“** Vorfuß-Lauf, Mittelfuß-Lauf, Fersen-Lauf, Lauftechniktraining (Lauf ABC), Koordinations- und Frequenztraining zur Verbesserung der Leistung

- danach Wellness
- 19.00 Uhr Abendessen, anschließend gemütliches Beisammensein

Sonntag 14. November 2010

- 7:45 Uhr ca 70-75' im GAT 1 Bereich mit Lauf ABC und anschließendem Stretching mit Ilse Dippmann
- danach Frühstücksbuffet
- Check-out der Zimmer bis 11.00 Uhr
- Wellness noch bis 17.00 Uhr möglich
- Gemütlicher Ausklang mit anschließender entspannter Heimreise.



PROGRAMM OHNE LAKTATTEST

Fortgeschrittene

Ziel für 2011: 10 km Zeit verbessern!
Jetzt schaffe ich mir meine Grundlagenausdauer!

Freitag 12. November 2010

- Individuelle Anreise am frühen Nachmittag
- Check-in der Zimmer ab 14:30 Uhr (es ist kein Problem wenn Sie erst am Abend anreisen können)
- 15:00 Uhr Begrüßungs- und Vorstellungsrunde – anschließend ca. 60' natürliches Fahrtspiel im Gelände mit anschließendem Stretching
- 19.00 Uhr Begrüßung
- 19:35 Uhr Abendessen anschließend gemütliches Beisammensein und **Kennenlernen**, Zeit für individuelle Gespräche



Samstag 13. November 2010

- 7.30 Uhr Laufen – Externes Intervalltraining 15' GAT1 – 5x5' GAT3, Pause = 3', GAT1 – 10' auslaufen, danach Frühstücksbuffet
- 10.15 - 11.15 Uhr **Ganzheitliches Lauftraining** (Mag. Michael Koller)

Durch differenzierte Trainingssteuerung den Outcome erhöhen. Spaß und Leistungssteigerung durch alternative Trainingsmethoden.

- 11.15 - 11.30 Uhr 15' Pause
- 11.30 - 12.30 Uhr **Vom Laufen zum Wettkampf** (Ilse Dippmann)

Gezielte Trainingsformen für die aktive Läuferin

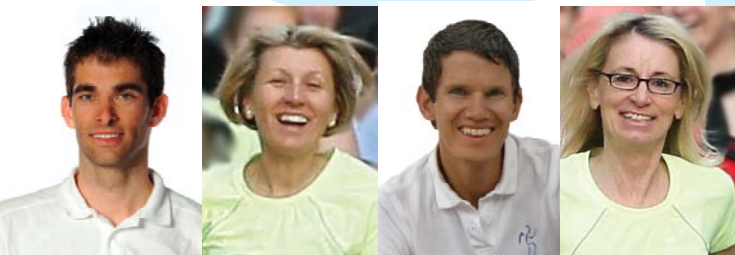
- ca. 12.30 Uhr Mittagslunch (Suppe und Salat)
- 14:00 – 14:50 Uhr **Die richtige Ernährung im Sport** (Dr. Robert Fritz)

Sind Substitute und Nahrungsergänzungsmittel für eine Leistungssteigerung im Sport notwendig und sinnvoll? Wenn ja, welche?

- 15:00 – 15:45 Uhr **Praxisteil: „Lauftechnik“**
Vorfuß-Lauf, Mittelfuß-Lauf, Fersen-Lauf, Lauftechniktraining (Lauf ABC), Koordinations- und Frequenztraining zur Verbesserung der Leistung
- danach Wellness
- 19.00 Uhr Abendessen, anschließend gemütliches Beisammensein

Sonntag 14. November 2010

- 7:45 Uhr ca. 70-75' im GAT 1 Bereich mit Lauf ABC und anschließendem Stretching mit Ilse Dippmann
- danach Frühstücksbuffet
- Check-out der Zimmer bis 11.00 Uhr
- Wellness noch bis 17.00 Uhr möglich
- Gemütlicher Ausklang mit anschließender entspannter Heimreise.



FAX-ANMELDUNG

Fortgeschrittene

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

Leistungen

- 2 Übernachtungen im Hotel Retter inklusive **Allzeit Genuss Pauschale**
- Willkommensgetränk 1 Glas Sekt
- reichhaltiges BIO-Vital-Frühstücksbuffet mit Saftbarecke, Brotladen, BIO-Müslis und frisch zubereiteten Eiergerichten
- mittags heiße Suppen und knackige Salate
- Retters naturtrübe Apfel- und Hirschißirsäfte, Hausbergquellwasser
- nachmittags Süßes von der Mehlspeis-Gerti
- saftiges Obst zur freien Entnahme
- abends 4-Gang-Wahlmenü mit Salatbuffet und Käseauswahl
- Individuelle Betreuung bei den Laufeinheiten
- Zeit für S'ICH im Wellnessreich „Bewusst Sein“ auf 1200m² mit beheiztem Außenpool, Innenwhirlpool, Saunareich uvm.
- Flauschiger Kuschel-Bademantel für die Dauer Ihres Aufenthaltes
- Genießen Sie noch die Saunen, das warme Wasser und Entspannung in den Wasserbetten am Sonntag bis 17 Uhr

Paketpreise 2010

Doppelzimmer: EUR 263,-
Dreibettzimmer: EUR 243,-
Viererbelegung: EUR 233,-
in der Gartensuite
Einzelzimmer: EUR 297,-

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



Hotel Retter****

A-8225 Pöllauberg 88
Tel.: +43 3335/2690
Fax.: +43 3335/2690-99
eMail: hotel@retter.at

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

EUR 243,00 pro Person / im Dreibettzimmer
 EUR 233,00 pro Person / in der Gartensuite zu viert
 EUR 295,00 pro Person /im Einzelzimmer

(Anmeldung und Infos über das Frauenlauf-Büro unter: 01/7138786-0)

Laufband-Stufentest unter Herzfrequenz und Laktatkontrolle zum Seminar-Preis von EUR 90,00

Nachname: _____

Postleitzahl/Ort: _____

Vorname: _____

Adresse: _____

Geburtsdatum: _____

Rechnungsadresse: _____

Tel.Nr.: _____

e-mail: _____

Ich melde mich verbindlich für das „Frauenlauf Trainings- & Wellness-Wochenende“ an und akzeptiere die Stornobedingungen. Stornobedingungen: Bis 17.10.10 ist eine Stornierung kostenlos; Von 18.10. bis 10.11.2010 beträgt die Stornogeßühr 75%; Ab 11.11.2010 und bei Nichtanreise ohne vorherige Stornierung beträgt die Stornogeßühr 100% vom Pauschalpreis. Die Anmeldung ist auf andere Personen übertragbar. Anmeldeschluss: 17. Oktober 2010

Anmeldeschluss: 17. Oktober 2010

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

Datum / Unterschrift

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