



Vortrag: Lauftraining für Freizeitsportler

(unabhängig von Alter und Leistungsvermögen)

Freitag, 18.01.2019, ab 18:30 Uhr
Bürgerhaus der Stadt Froburg, Markt 13-15

Referenten: Jörg Matthé

aktiver Läufer, u.a. Sieger Leipzig Marathon
Leiter Abt. Leichtathletik SC DHfK Leipzig
Geschäftsführer Leipziger Laufladen

Sandra Boitz

aktive Läuferin, u.a. Siegerin Leipzig Marathon
Siegerin Dresden Marathon

- Inhalte:**
- sinnvolle Trainingsgestaltung
 - die *richtige* Lauftechnik
 - der optimale Laufschuh
 - das wichtige Athletiktraining
 - Ernährungstipps
 - professioneller Umgang mit Verletzungen
 - Fragerunde
 - aktuelle Angebote des Leipziger Laufladens

Vorab können themenbezogene Fragen an die Referenten per e-mail über la@frobi.net beim Frohbürger Turnverein e.V., Abt. Lauftreff (Veranstalter), eingereicht werden.

www.frobi.net