

1. BAUMHAUER LAUFCAMP

22.03 - 23.03.2019



BAUMHAUER
OUTDOORSPORT SEIT 1975
www.baumhauer-sport.de - Meckenbeuren

Dein Frühlings-Lauf-Erwachen

1,5 Tage alles rund um den Laufsport

€ 59.- €

incl. hochwertigem Event-Shirt
sowie Mittagessen + Getränke

Auch als Geschenkgutschein erhältlich

ACHTUNG: Begrenzte Teilnehmerzahl!

- | Sinnvoller Trainingsaufbau für Dein spezifisches Lauftraining
- | Faszien-Yoga für mehr Laufeffizienz
- | Frühlingslauf mit Lauf-ABC
- | Der große BAUMHAUER Laufschuhtest mit den neusten Modellen 2019
- | Klimaanpassung beim Laufen u.v.m.

1. BAUMHAUER LAUFCAMP

22.03 - 23.03.2019

Das Programm

Freitag, 22. März

- 17:00 Get2Gether bei „Baumhauer Outdoorsport“, Meckenbeuren
Begrüßung und Programmvorstellung 
- 17:30 **CrossFit für Läufer** mit Max Maibach 
- 19:00 **Mein Kampf gegen den inneren Schweinehund – Dein Motivationsleitfaden für den Start in die neue Laufsaaison** mit Markus Weber *Ende gegen 20:00* 

Samstag, 23. März

- 08:00 **BAUMHAUER Laufsuhutest** – Neue Modelle & neue Trends
Nach kurzem Wake-up Programm gemeinsame Laufeinheit (45-60 min)
in verschiedenen Leistungsgruppen - *Kurze Kaffeepause* - 
- 10:00 **Sinnvoller Trainingsaufbau zum Saisonstart**
(von 0 auf 10, 21 oder 42 km) mit Markus Weber 
- 11:30 **Vom Winter- zum Frühlingsläufer**
Was das Klima mit unserer Leistung macht mit Harald Sewcz 
- 12:30 *Mittagessen (Pasta & Salate), Zeit für Networking* 
- 14:00 **Typische Fehler beim Laufen**
Praxisübungen zur **Verbesserung des Laufstils** mit Harald Baumgärtner 
- 15:30 **Faszien-Yoga:** gesunde und elastische Faszien für **mehr Laufeffizienz**
mit Viola Göbel - *kurze Kaffeepause* - 
- 17:00 **Neue Ziele, neue Perspektiven - raus aus dem Komfortbereich!**
3 Sportler berichten über ihre Erfahrungen beim Trailrun,
Fernwandern und Triathlon und damit **abseits des „Nur“-Laufens** 
- 17:30 **Feedback-Runde, Abschluss und gemütlicher Ausklang** 

1. BAUMHAUER LAUFCAMP

22.03 - 23.03.2019

Das Team



Max Maibach

Sportwissenschaftler und CrossFit-Experte
🌐 www.crossfit-wangen.de



Viola Göbel

Sport- und Gesundheitstrainerin, zertifizierte
Pilates Master Lehrerin
🌐 www.motus8.de



Markus Weber

Diplomsportlehrer und Leiter des
Diagnostikzentrums Scheidegg
🌐 www.diagnostikzentrum.de



Harald Sewcz

Triathlon-Trainer des TSV Fischbach und
Veranstalter des Fischbacher Halbmarathons
🌐 www.halbmarathon-fischbach.de



**Harald
Baumgärtner**

Physiotherapeut, Triathlet, Inhaber und
Lauftrainer der Laufdimension Bodensee
🌐 www.laufdimension-bodensee.de

Und das Team von
BAUMHAUER



Mit freundlicher Unterstützung von:



1. BAUMHAUER LAUFCAMP

22.03 - 23.03.2019

Anmeldung

Bitte vollständig und gut leserlich ausfüllen und im Laden abgeben oder faxen an die 07542.978 33 65 oder per Mail an uns.

- Teilnahmevoraussetzung:**
Bitte mit ✓ bestätigen
- Du bist gesund, fit und läufst mind. 5 km am Stück.
 - Haftungsausschluss für Personen- und Sachschäden
 - Etwaige Fotos während der Veranstaltung dürfen für Web-Zwecke verwendet werden.

Vorname + Name: _____

Telefon: _____

Email: _____

Lauferfahrung: Ja, ich laufe _____ x pro Woche | circa _____ km in der Woche

Event-Shirt: Damen Gr. _____ Herren Gr. _____

Email-Newsletter-Service erwünscht: Ja Nein

Mit Überweisung des Teilnahmebetrags von 59.-€ gilt die Anmeldung als verbindlich!

- BAUMHAUER OUTDOORSPORT „Verleih & Abenteuer“
- Name des Teilnehmers
- Kto-Verbindung:
IBAN: DE45 651 915 00 0014898004
BIC: GENODESITET

Alle Angaben ohne Gewähr!

BAUMHAUER

OUTDOORSPORT SEIT 1975
Käthe-Paulus-Straße 1
88074 Meckenbeuren

☎ +49 (0) 7542 951 55 19

🌐 www.baumhauer-sport.de

✉ info@baumhauer-sport.de

📘 [/baumhauer.outdoorsport](https://www.facebook.com/baumhauer.outdoorsport)

📷 [/baumhauer.outdoorsport](https://www.instagram.com/baumhauer.outdoorsport)



Deine Anmeldung