

1. BAUMHAUER LAUFCAMP

22.03 - 23.03.2019

*Wegen großer Nachfrage bitte
die aktuelle Verfügbarkeit
telefonisch abfragen!*



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

AGENDA für 1. BAUMHAUER LAUFCAMP, 22./23.3.2019



FREITAG, 22.03.2019			
17:00	Get2gether bei „Baumhauer Outdoorsport“, Meckenbeuren Begrüßung, Vorstellung des Teams und Programms	Thomas Baumhauer Silke Birk	
17:15	Mein Kampf gegen den inneren Schweinehund – Motivationsleitfaden für den Start in die neue Laufsaizon	Markus Weber	
18:00	CrossFit für Läufer Kurze Einführung, anschließend Praxisteil (60min)	Max Maibach	
<i>Ende gegen 19:30</i>			
SAMSTAG, 23.03.2019			
08:00	Sinnvoller Trainingsaufbau zum Start in die neue Laufsaizon - Von Null auf 5 / 10 / 21 oder 42 km?	Markus Weber	
08:45	BAUMHAUER Laufschuhfest 2019 mit On, Hoka, New Balance, Brooks u.v.m.	Thomas und Rudi Baumhauer	
09:15 09:30 bis 10:30	Start mit Warm-up Gemeinsamer Frühlinglauf in 3 Leistungsklassen	Silke Rudi, Andi, Silke	
10:30 - 11:00	<i>Umziehen / Kurze Kaffeepause</i>		
11:00 - 11:45	Vom Winter- zum Frühlingläufer Was das Klima mit unserer Leistung macht	Harald Sewcz	
12:00 - 14:00	<i>Mittagspause (gemeinsames Pastaessen + Salat). Zeit fürs Networking</i>		
14:00 bis 15:30	Laufen mit Stil? Laufen + Mobility oder einfach: Länger besser laufen!	Harald Baumgärtner	
15:30 bis 16:30	Faszien-Yoga für Läufer - warum? Theorie und Praxis	Viola Göbel	
<i>Kurze Kaffeepause</i>			
17:00 bis 17:45	Neue Ziele - neue Perspektiven - raus aus dem Komfortbereich! 3 SportlerInnen berichten über ihre Erfahrungen beim Trailrun, Fernwandern und Triathlon	Michael Romano, Ilona Willmann, Silke Birk	
17:45	Feedback-Runde		
<i>Ende gegen 18:15</i>			

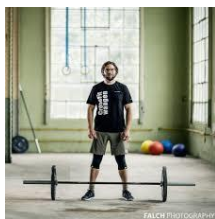


BAUMHAUER
OUTDOORSPORT SEIT 1975
www.baumhauer-sport.de - Meckenbeuren

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!
Programmänderungen vorbehalten

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)

