

**„Faszination Laufen“
mit Herbert Steffny**



© Herbert Steffny Run Fit Fun GmbH

Kostenfrei

Sonntag, 27. Februar 2011

9:30 - 16:00 Uhr

VHS, Karlstraße 25, Oldenburg



Aktionstag: „Faszination Laufen“ mit Herbert Steffny

Sonntag, 27. Februar 2011, 9:30 - 16:00 Uhr, VHS in der Karlstraße 25

Kostenfrei: informieren – mitmachen – unterhalten

Was für ein Läufertyp bin ich? Wie gestalte ich mein Training effektiver? Oder wie finde ich den Einstieg in den Laufsport? An unserem Aktionstag „Faszination Laufen“ erwarten Sie ein Vortrag des Lauf- und Trainingsexperten Herbert Steffny sowie weitere informative Fachvorträge zum Themenspektrum Laufen, Gesundheit und Ernährung.

Programm des Aktionstages

10:00 Uhr	Offizielle Eröffnung des Aktionstages	Hans Peter Heyer , Direktor der VHS
10:15 Uhr	Leistungsdiagnostik – Sinn und Unsinn	Dr. Stephan Böhmen , Chefarzt der Kardiologie, Reha-Zentrum OL
11:00 Uhr	Gedanken in Bewegung – wie uns mentale Techniken zum sportlichen Erfolg führen	Matthias Vette , Mentaltrainer
12:15 Uhr	Faszination Laufen und Marathon	Herbert Steffny , Marathonläufer, Laufexperte, Bestsellerautor
14:00 Uhr	Lauf mit Herbert Steffny	Exklusiv verlost über die NWZ
14:15 Uhr	Ernährung vital – mit dem richtigen Pfiff zu mehr Leistung	DAK
Ganztägig	Marktplatz	Infostände der Partner, Gesundheitschecks, Kinderanimation und -schminken, Kalt- und Warmgetränke sowie ausgewählte Speisen

Unsere Partner

