

Pressekontakt:
Annika Reinke
Tel: +49 761 3881 1106
annika.reinke@fwtm.de

Laufkongress zur Vorbereitung auf den MEIN FREIBURG MARATHON 2019

Experten geben Trainings-Tipps beim Laufkongress am 26. Januar 2019 in der Messe Freiburg

Der Laufkongress am 26. Januar 2019 in der Messe Freiburg richtet sich an Wettkampf- sowie Freizeitläufer, die sich das Ziel gesetzt haben, an einem der angebotenen Läufe des MEIN FREIBURG MARATHON teilzunehmen. Die Teilnehmer_innen erfahren Wissenswertes rund ums Thema Laufen sowie die beste Wettkampfvorbereitung – von der 10km-Strecke bis hin zum Marathon. Für bereits angemeldete Läufer_innen des MEIN FREIBURG MARATHON, der am 07. April 2019 stattfindet, ist der Laufkongress kostenfrei (zzgl. 5 Euro für Mittagessen). Für alle weiteren Teilnehmer_innen beträgt die Kongressgebühr 40 Euro (inklusive Mittagessen). Zudem gibt es für Übungsleiter die Möglichkeit zur Lizenzverlängerung der Trainer-C-Lizenz.

Beim ersten Laufkongress im Rahmen des MEIN FREIBURG MARATHONS stehen vier Vorträge auf dem Programm:

- Sonja von Opel (09:30-11:00 Uhr):
“Zeiten, Ziele, Zaubertraining – So trainierst Du am besten für Deinen FREIBURG MARATHON und bleibst dabei gesund und motiviert!”
- Dr. Dirk Radicke & Anke Faller (11:15-12:45 Uhr):
“Spaß & Freude am Laufen – die Dosis macht´s”
- Daniela Kircher (13:30-15:00 Uhr):
“Sieben Ernährungs-Tipps zur Optimierung der Regeneration und Steigerung des Immunsystems sowie der Leistungsfähigkeit”
- Dr. Verena Fenner (15:15-16:45 Uhr):
“Eine verletzungsfreie Vorbereitung auf den MEIN FREIBURG MARATHON – Ursachen von Laufverletzungen erkennen und behandeln”

Weitere Informationen zu den einzelnen Vorträgen sowie die Anmeldung zum Laufkongress sind zu finden unter www.mein-freiburgmarathon.de/training. Auf der Webseite des MEIN FREIBURG MARATHON stehen darüber hinaus

VERANSTALTER:



Pressekontakt:
Annika Reinke
Tel: +49 761 3881 1106
annika.reinke@fwtm.de

jede Woche neue Tipps rund um die Themen körperliches Training, Ernährung und Motivation in dem Videoblog des erfahrenen und erfolgreichen Langstreckenläufers Thomas Klingenberg bereit.

Organisiert wird der Laufkongress durch die Veranstalter des MEIN FREIBURG MARATHON, der städtischen Gesellschaft Freiburg Wirtschaft Touristik und Messe (FWTM) und dem Badischen Leichtathletik-Verband e.V. (BLV) in Zusammenarbeit mit den Partnern, der AOK Südlicher Oberrhein sowie der HealthRegion Freiburg.

Auf einen Blick:

Laufkongress im Rahmen des MEIN FREIBURG MARATHON 2019

Termin: Samstag, 26. Januar 2019 | 09:30 – ca. 17:00 Uhr
Ort: Messe Freiburg | Neuer Messplatz 1, 79108 Freiburg
Kosten: Für bereits angemeldete Läufer_innen kostenfrei (zzgl. 5,00 € Gebühr für Mittagessen); für alle anderen Teilnehmer_innen 40,00 € (inkl. Mittagessen); für Läufer_innen des AOK-Running-Teams kostenfrei (inkl. Mittagessen)

Weitere Informationen: www.mein-freiburgmarathon.de/training

VERANSTALTER:



Freiburg Wirtschaft Touristik
und Messe GmbH & Co. KG
Neuer Messplatz 3
D-79108 Freiburg



Badischer Leichtathletik-
Verband e.V.
Am Fächerbad 5
76131 Karlsruhe