

## ANSPRECHPARTNER

### Günter Gies

Trainer C Breitensport

[www.giesom.com](http://www.giesom.com)  
[www.ironblog.eu](http://www.ironblog.eu)

### Joachim Sommershof

Trainer C Breitensport  
Trainer C Triathlon  
Trainer B Anpassung - Haltungs- und Bewegungssystem - Prävention  
Trainer B Herz- und Kreislauf

[www.giesom.com](http://www.giesom.com)  
[www.sommershof.de](http://www.sommershof.de)

### Lutz Klasen

rahm Zentrum für Gesundheit

[www.rahm.de](http://www.rahm.de)

### Dr. med. Michael Gemünd

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie  
Sportmedizin  
Physikalische Therapie

[www.orthopaedie-bonn.de/](http://www.orthopaedie-bonn.de/)

### Anja Krumbe

Dipl. oec. troph.

<http://www.praxis-ernaehrung.de/>

### Dagmar Meyer-Anuth

Diplom-Psychologin  
Sportpsychologin  
Trainer C Triathlon

[www.dma-bonn.de](http://www.dma-bonn.de)

### Sebastian Meurer

Storemanager  
Run² by RUNNERS POINT

[www.runnerspoint.de](http://www.runnerspoint.de)

### Rudi Döhnert

Trailrun-Spezialist

## PREISE

### WOCHENENDE

129,00 Euro bei Anmeldung bis zum 20.10.2013

149,00 Euro ab dem 21.10.2013

### incl.

Frühstück, Mittag- und Abendessen

Erfrischungsgetränke

Laufshirt

### ÜBERNACHTUNG

Begrenzte Übernachtungen im Haus Venusberg

30,00 Euro pro Nacht / pro Person im DZ

40,00 Euro pro Nacht / pro Person im EZ

### EINZELTAGE

Freitag: 30,00 Euro

Samstag: 100,00 Euro

Sonntag: 80,00 Euro

### VERLOSUNG

Startplatz für den Marathon, den Halbmarathon und den Silvesterlauf in Bonn für alle Meldungen, die bis zum 20.10.13 bei uns eingegangen sind.

### VERANSTALTER

Günter Gies und Joachim Sommershof

gieSom.com GbR

Röckumstr. 132

53121 Bonn

Tel.: 0228-7076901

e-Mail: [info@giesom.com](mailto:info@giesom.com)

internet: [www.giesom.com](http://www.giesom.com)

### TRAINER-FORTBILDUNG

Der Workshop ist vom Nordrhein-Westfälischen Triathlonverband (NRWTV) als Weiterbildung zur Verlängerung der Trainer Triathlon C-Lizenz anerkannt.

gieSom sport  
.com



Workshop  
Laufen

vom

06. - 08.

Dezember 2013

Venusberg

53127 Bonn

## FREITAG, 06. Dezember 2013

bis 16:30 Uhr  
Eintreffen

17:00 Uhr  
lockerer Lauf auf dem Venusberg

18:30 Uhr  
Abendessen

19:30 Uhr  
Programmvorstellung

19:45 Uhr  
Mentales Training Teil I  
(Dagmar Meyer-Anuth)

### MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON:

Run<sup>2</sup> by RUNNERS POINT

rahm  
Zentrum für Gesundheit



Praxis für Ernährungsberatung  
und -kommunikation



## SAMSTAG, 07. Dezember 2013

08:00 Uhr  
Frühstück

09:00 Uhr  
Mentales Training Teil II  
(Dagmar Meyer-Anuth)

10:45 Uhr  
Salomon Trailrunning aktiv  
(run<sup>2</sup> by runnerspoint)



13:00 Uhr  
Mittagessen / Mittagspause

14:00 Uhr  
Salomon Trailrunning passiv mit Rudi Döhnert  
(run<sup>2</sup>)

15:30 Uhr  
Arbeiten mit dem Swingstick

17:00 Uhr  
Dämpfung vs Minimal  
aus der Sicht der Bewegungsanalyse  
(Lutz Klasen)

18:00 Uhr  
Abendessen

## SONNTAG, 08. Dezember 2013

08:00 Uhr  
Frühstück

09:00 Uhr  
Taping im Sport  
(Dr. med. Michael Gemünd)

10:30 Uhr  
Lauftraining/~schule mit Minimalen  
Schuhen von saucony®  
(Sebastian Meurer / Joachim Sommershof)

12:00 Uhr  
Mittagessen

13:15 Uhr  
Eiweiß, Fett, Kohlenhydrate - was zählt im Sport  
(Anja Krumbe)

14:30 Uhr  
Abschlusseinheit

15:00 Uhr  
ENDE

### PROGRAMMÄNDERUNGEN

Die Veranstalter behalten es sich vor, Programmpunkte ggf. kurzfristig zu ändern bzw. zu streichen

### ANMELDUNGEN

per E-Mail an [info@giesom.com](mailto:info@giesom.com) mit folgenden Angaben:

Name, Vorname

Adresse

Telefonnummer

E-Mail Adresse

Geburtsdatum

Laufshirtgröße S/M/L/XL

### Übernachtungen

Haus Venusberg  
Haager Weg 28-30  
53127 Bonn  
[www.haus-venusberg.de](http://www.haus-venusberg.de)

### Workshop

Hochschulsportgelände Bonn  
Nachtigallenweg 86  
53127 Bonn  
[www.sport.uni-bonn.de](http://www.sport.uni-bonn.de)