

ANSPRECHPARTNER

Günter Gies

Trainer C Breitensport

Joachim Sommershof

Trainer C Triathlon

Lutz Klasen

rahm Zentrum für Gesundheit
Filiale Bonn - Innenstadt
Kasernenstraße 22-24, 53111 Bonn (Innenstadt)
Telefon: 0228 184 98 627
E-Mail: kasernenstrasse@rahm.de

Dr. med. Michael Gemünd

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Sportmedizin
Manuelle Medizin/Chirotherapie
Physikalische Therapie
Praxis Beuel,
Friedrich-Breuer-Straße 62, 53225 Bonn

Anja Krumbe

Dipl. oec.troph.
Praxis für Ernährungsberatung
Sportplatzstr. 18, 51147 Köln Wahnheide
Telefon: 02203 208946

Anke Stefaniak

Sportwissenschaftlerin
Individuelle Trainingsplanung
Trainerin von MyGoal.de
Internet: www.mygoal.de
E-Mail: info@mygoal.de

Nils Biermann

Diplom Sportwissenschaftler
Storemanager run² by Runners Point
Sternstraße 34, 53111 Bonn
Telefon 0228 88657345
Internet: www.runnerspoint.com
E-Mail: nils.biermann@runnerspoint.com

PREISE

WOCHENENDE

bei Anmeldung bis zum 30.09.2012 129,00 Euro
danach 149,00 Euro

incl.

Frühstück, Mittag- und Abendessen
Erfrischungsgetränke
Laufshirt

ÜBERNACHTUNG

Begrenzte Übernachtungen im Haus Venusberg
25,00 Euro pro Nacht / pro Person im DZ
35,00 Euro pro Nacht / pro Person im EZ

EINZELTAGE

Freitag: 30,00 Euro
Samstag: 100,00 Euro
Sonntag 50,00 Euro

VERLOSUNG

Alle Anmeldungen bis zum 30.09.12 nehmen an einer Verlosung für eine Laufdiagnose bei rahm Zentrum für Gesundheit statt

Zusätzlich wird am Wochenende ein Staffelpfad unter allen Anmeldern beim Post-Marathon-Bonn verlost.

TRAINER-FORTBILDUNG

Der Workshop ist vom Nordrhein-Westfälischen Triathlonverband (NRWTV) als Weiterbildung zur Verlängerung der Trainer Triathlon C-Lizenz anerkannt. Es werden 7 UE angerechnet.

VERANSTALTER

Günter Gies und Joachim Sommershof
gieSom.com GbR
Röckumstr. 132, 53123 Bonn
Telefon: 0228 7076901
E-Mail: info@giesom.com
Internet: www.giesom.com

VERANSTALTUNGSORT

Haus Venusberg, Haager Weg 28-30, 53127 Bonn
Telefon: 0228 28991-0, www.haus-venusberg.de

gieSom sport
.com

WORKSHOP LAUFEN

26. bis 28. Oktober 2012

Haus Venusberg
Haager Weg 28-30 · 53127 Bonn



FREITAG, 26. OKTOBER 2012

bis 16:30 Uhr
Eintreffen

17:00 Uhr
lockerer Lauf auf dem Venusberg

18:30 Uhr
Abendessen

19:30 Uhr
Programmvorstellung

19:45 Uhr
Laufanalyse /-studie
rahm Zentrum für Gesundheit
(Lutz Klasen)

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON:

Run² by  RUNNERS
POINT


Zentrum für Gesundheit


Orthopädische Gemeinschaftspraxis
Bonn


MyGoal


Deutsche Post Marathon Bonn
14. April 2013

SAMSTAG, 27. OKTOBER 2012

08:00 Uhr
Frühstück

09:00 Uhr
Vortrag Trainingsplangestaltung
(Anke Stefaniak)

10:15 Uhr
Bio Impedanz Messung

11:15 Uhr
Stabiübungen

12:30 Uhr
Mittagessen / Mittagspause

14:00 Uhr
Volle Pulle oder Flasche leer? –
Getränke im Sport
(Anja Krumbe)

15:00 Uhr
Kaffee

15:15 Uhr
Laufschule; eigentlich kann doch jeder laufen,
oder???

16:15 Uhr
Auswertung Bio Impedanz Messung
(Anja Krumbe)

17:15 Uhr
Einlagen / Bandagen und Kompression;
Hokus Pokus oder Allzweckwaffe
(Lutz Klasen)

18:30 Uhr
Abendessen

Anschl. stehen Lutz Klasen, Dr. med. Michael
Gemünd, Günter Gies und Joachim Sommershof
für Fragen zur Verfügung.

SONNTAG, 28. OKTOBER 2012

08:00 Uhr
lockerer, kurzer Frühstückslauf

09:00 Uhr
Frühstück

09:45 Uhr
Vortrag Orthopädie und Sport
(Dr. med. Michael Gemünd)

11:00 Uhr
Vortrag Entwicklung Laufschuhe
(Nils Biermann)

12:00 Uhr
Mittagessen

13:15 Uhr
Laufschuhtest mit run²
(Nils Biermann)

15:00 Uhr
ENDE

PROGRAMMÄNDERUNGEN

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

MELDUNGEN

nur per E-Mail an info@giesom.com
mit folgenden benötigten Information:

Name, Vorname
Adresse
Telefonnummer
E-Mail Adresse
Geburtsdatum
Laufshirtgröße S/M/L/XL