



» Wenn du laufen willst,
dann lauf eine Meile. Willst du
aber ein neues Leben, dann lauf
Marathon. « (Emil Zatopek)

Wie auch Sie erfolgreich für einen Marathon trainieren können?

Profitieren Sie von unserer Erfahrung und einer professionellen Beratung. Wir begleiten Sie in Ihrem individuellen Training und bringen Sie ans Ziel!

Ihre Einladung...

...zur Vorbereitung auf den Freiburger
Halb-/Marathon mit:

leistungsdagnostik.de



diagnostik | beratung | training
im Sport des dritten Jahrtausends

Run² by **RUNNERS
POINT**

Was erwartet Sie?

Ein halbes Jahr professionelle Betreuung und Begleitung auf dem Weg zum Marathon oder Halbmarathon. Sie werden betreut von Sportwissenschaftlern, Ernährungswissenschaftlern, sowie erfahrenen Läufern und Fachberatern für die individuelle Laufausrüstung!

Schneller werden und verletzungsfrei bleiben!

Dafür lernen Sie die richtige Lauftechnik nach der *natural Running Methode*. Unsere professionellen Laufcoaches zeigen Ihnen darüber hinaus alles, was Sie für den Halb-/Marathon wissen müssen – in einer gemeinsamen wöchentlichen Trainingseinheit.

Keine „leeren Trainingseinheiten“ mehr!

Sie werden im Rahmen der Vorbereitung zwei Leistungsdiagnostiken (Spiroergometrien) durchführen. Die erste zu Beginn, die zweite nach ca. 4 Monaten Training.

Ihr individueller Trainingsplan vom Profi!

Machen Sie sich keine Sorgen darüber, wie und wann Sie trainieren müssen – Sie bekommen einen taggenauen Trainingsplan auf Basis der vorliegenden Leistungsdiagnostik.

Wann & wo?

Am Dienstag, den 6.9.2011 um 20.00 Uhr findet in der Run²-Filiale in Freiburg eine kostenlose Infoveranstaltung statt.

Ihre Anmeldung bitte unter:

Telefon: 0761-29 28 22-0 oder

E-Mail: t.klingenberger@leistungsdiagnostik.de

Kann ich mitmachen?

Mitmachen kann Jeder, egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener – Sie sind herzlich eingeladen!

[Leistungsdiagnostik.de](http://leistungsdiagnostik.de) [Freiburg]

Salzstraße 1 | 79098 Freiburg

www.leistungsdiagnostik.de