

Eine Veranstaltung des Förderstützpunktes der DUV, Laufclub BlueLiner e. V.

Einladung zur Ultraläufer-Fortbildung 2018 für Läufer und Interessierte

Liebe Läuferinnen, Läufer, und Interessierte,

der Laufclub BlueLiner lädt alle LäuferInnen und Interessierte, herzlich zur Ultraläufer-Fortbildung 2018 ein. Die Teilnahme ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Programm:

08:30 Uhr Start für eine **Lauf-Einheit** mit 2 Gruppenleitern, - eine schnelle und eine langsame Gruppe. Es wird für jeden passen, da sind wir sicher. Treffpunkt ist der Parkplatz neben der Lindenhalle.

Duschen in den Räumen der Turn- und Tennishalle.

10:00 Uhr Bildervortrag:
**„Vom Rad- und Wandertouristen zum Alpin- und Ultraläufer. –
Drei Jahrzehnte eines Läuferlebens in Bildern“**

Michael Fürer

11:30 Uhr **YOGA macht schneller und ausdauernder!**
Körperübungen verbessern die Haltung, Atemkonzentration und Mentaltraining kontrollieren die Gedanken und Tiefenentspannung intensiviert die Regeneration:
Steigerung der Laufleistung durch YOGA.
Bitte bequeme Kleidung und eine Matte mitbringen.

Ilka Friedrich

Anschließend gemütliches Beisammensein und Diskussion.

Termin: Sonntag, 18.11.2018

Ort: Lindenhalle; Raum Satu Mare
Halberstädter Str. 1; 38300 Wolfenbüttel.

Ernst Riemann (drernstriemann@t-online.de)