

Herbert Steffnys Seminare 2010

Seit 1989 Fitness-Seminare: Walking, Jogging, Running, Nordic Walking im Südschwarzwald
"Profis" und Einsteiger jeden Alters sind bei uns willkommen !



**Laufpaß im
Südschwarzwald !**

Unsere Programme:

verständliche Theorie und Praxis - vom richtigen Einstieg bis zum Marathon - bei uns seit 21 Jahren nur aus erster Hand!

Sie suchen...???

.....ein Seminar mit ausführlicher, individueller Beratung, Tests in kleinen Gruppen. Sie sind zudem „Laufgourmet“? Fitness und Genuss - kein Widerspruch, dann sind Sie richtig beim verlängerten.....**Intensiv-Laufwochenende**

.....**Laufreisen, Laufwochen?** Zum New York oder Hawaii Marathon oder bei Club ROBINSON? Zeitlich kürzere, günstigere, aber mit auch weniger Programm sind unsere **Kompaktseminare**, die wir mit anderen Veranstaltern wie Sportgeschäften, Kurverwaltungen und anderen Institutionen durchführen. Herbert Steffny ist Seminarleiter, Trainer und Referent, hat aber nicht wie bei den **Intensiv-Seminaren** das ganze Team dabei. Termine siehe unten. Mehr unter:

www.herbertsteffny.de

Verlängerte Intensiv-Wochenenden 2010:

Termine: 18.-21.3. / 15.-18.4. / 13.-16.5. / 30.9.-3.10. / 21.-24.10.2010

Topseminar mit Trainer Herbert Steffny und Team in Olympiakoch Charly Dolls Fitnesshotel „Sonnenhof“ Hinterzarten:

3 ÜB. mit Vollpension, vollwertiger Ernährung, finnische Saunahüttendorf. Beginn Do. 14.00, Ende So. 13.30 Uhr, 20 Teilnehmer.
Seminarinhalte: umfangreiche Theorie und Praxis, Workshops, Vorträge zu Trainingslehre und Taktik für Einsteiger und (Marathon-) Profis, Cardiofitness, orthopädische Prävention, Gewichts- und Gesundheitsmanagement, Körperfett- und Fitness-Check, medizinische Kurzberatung, Blutdruck-, Cholesterinmessung, Risikoprofil, Dehnungs- und Kräftigungsprogramm, Rückenschule, individuelle Trainings- und Wettkampfberatung, Ermittlung von Herzfrequenzzonen, Laktatmessung, Video-Laufstilanalyse, Schuh- und Textilberatung, ausführlich Ernährungslehre, Motivationsvortrag z.B. mit Olympiasieger Georg Thoma, täglich Lauf-, Walktreffs in angepassten Gruppen, Workshop Nordic-Walking, Seminarurkunde, Lauf- oder Walkinabuch. Anmeldeformular umseitig.

"Laufen - Genießen - Entspannen"

Unsere Intensiv-Seminare sind für **Lauf-Gourmets** ein Leckerbissen: Sind Läufer wirklich Asketen oder doch echte Genießer? Bei diesen Seminaren zaubern Sie mit Olympiakoch Charly Doll ein Mehrgang-Menü, Wildkräutersuppe und Salate, leichte und leckere Saucen.... Das ist unser feinstes Seminar und ohne schlechtes Gewissen beim Essen, denn die Kalorien werden schließlich beim Laufen oder Walking wieder abtrainiert!

Charly Dolls Fitness Hotel "Sonnenhof"

in Hinterzarten, Tagungshotel nur für Gruppen, genießen Sie die vollwertige Gourmet-Sportlerküche des Olympiakochs, Vollpension - Infos:
www.seminarhotel-sonnenhof.de



weitere Seminare, Laufwochen und Laufreisen 2010/2011:

→ Laufwochen Club ROBINSON:

Marathon-Laufwoche Fleesensee	06.6.- 13.06.2010
Run&Fun-Laufwoche Bad Scuol/CH	28.8.- 04.09.2010
Run&Fun-Laufwoche Fuerteventura	31.1.- 07.02.2011
Run&Fun-Laufwoche Andalusien	wieder März 2011

→ Kompaktseminare, Lauf- Reisen:

Gießen (Marathon-Seminar)	03.07.-04.07.2010
Laufseminar St.Moritz/Engadin CH	19.08.-22.08.2010
New York City Marathon	04.11.-08.11.2010
Honolulu Marathon Hawaii	05.12.-15.12.2010

ausführliche Infos zu allen Terminen, Firmenseminare, Ratgeber, Laufbücher und mehr:

www.herbertsteffny.de

Unser erfahrenes Team:

Herbert Steffny: Diplombiologe, 16x Deutscher Meister, 1986 EM-Bronze Marathon, Marathontrainer von Joschka Fischer, Bestseller-Buchautor: u.a. "Das große Laufbuch", ARD TV-Laufexperte und Marathon-Co-Kommentator

Charly Doll: Küchenmeister, Olympiakoch, Deutschlands erfolgreichster Berg- u. Ultraläufer, 3. Platz Berglauf-Weltcup, 2x Sieger Swiss Alpine, 9x Deutscher Meister, Senioren-Berglaufweltmeister, Buchautor: "Das Ernährungsprogramm"

Georg Thoma: Olympiasieger 1960 in der Nordischen Kombination, 4x Holmenkollensieger, 2x Weltmeister

Dr. Heinz Birnesser: ärztlicher Direktor Sporttraumatologie, Orthopädie Uniklinik Freiburg, leitender Mannschaftsarzt DLV, Hobbyläufer

Dr. Markus Keller: Mediziner, Buchautor, 3x Deutscher Meister, Nationalmannschaftsläufer, Marathon Bestzeit 2:19

Dr. Fernando Dimeo: Deutscher Arztmeister Marathon Bestzeit 2:19, P.D., Sportmedizin Charité Berlin

Michael Kutzner: Baden-Baden, Diplom-Sportlehrer, Personaltrainer, Marathonläufer und Fitnessbuch Autor

Jürgen Theofel: Marburg, 2x Senioren-Europameister und weitere nette Betreuer und Betreuerinnen...

Unsere Lauf- und Fitnessbücher

eine Auswahl, erschienen beim Südwest Verlag, München
Bestellung: www.herbertsteffny.de/buecher.htm

Das große Laufbuch

Herbert Steffny - Focus 49/04: „Die Bibel für Profi- und Hobbysportler“ – Leichtathletik Magazin 3/05: „Das neue Standardwerk!“ - umfassende Theorie und Praxis, bewährte Pläne für Einstieg, 10km, 21k, Marathon, 100k. (368 S., 22.95, 5.A., 2009)



Die Laufdiät

Herbert Steffny / Dr. Wolfgang Feil Der Bestseller zum Abnehmen (168 S., 14.95, 2. Auflage, 2009)

Marathontraining für Frauen

Herbert Steffny, Dr. Birgit Friedmann, Dr. Markus Keller – Das Frauenlaufbuch - Der Weg vom Einstieg bis zum Marathon, Schwangerschaft, Eisenhaushalt, Ernährung u.v.m. (144 S., 14.95, 2006)

Walking – Nordic Walking

Herbert Steffny – Motivation, Trainingsplanung, Nordic Walking, sinnvoll Abnehmen, Ernährung, Gymnastik u.v.m. (128 S., 10.95, 5. Auflage 2004)

NEU! Optimales Lauftraining

Herbert Steffny – umfassendes Buch vom Einstieg bis zum ambitionierten Halbmarathon, Profläne: 5k, 10k, Halbmarathon 2010 (249 S., 16.95)

Anmeldung Run Fit Fun Seminar - wichtig, bitte beachten:

Geschäftsbedingungen: Die Anmeldung gilt nach Rechnungsstellung/Bestätigung nur mit **Anzahlung** (in Höhe von € 420,-/P.) per Überweisung (vom Ausland bitte spesenfrei für den Begünstigten!) mit Kennwort „Laufseminar“ (wichtig: mit Teilnehmernamen, Rechnungsnummer und Termin!) an Herbert Steffny Run Fit Fun GmbH, BLZ 680 900 00 Volksbank Freiburg, Konto Nr. 2776600. Der **Restbetrag** bitte bis spätestens 2 Wochen vor Seminarbeginn überweisen. **Stornogebühr** (jeweils vom Gesamtpreis): bis 30 Tage vor Beginn: 20%, bis 14 Tage vor Beginn: 30%, bis 1 Woche vor Beginn: in Höhe der Anzahlung, danach **Terminumbuchung** € 50,- /P. soweit Sie oder wir Ersatzteilnehmer finden. Wir empfehlen Ihnen im Zweifelsfall bei Ihrem Versicherer eine Reisekostenrücktrittsversicherung abzuschließen. Wir behalten uns **Nichtabreichung eines Teilnehmerlimits** von 10 Personen das Seminar bis 14 Tage vor Beginn abzusagen. Wir sind bemüht Sie entsprechend Ihres Leistungsvermögens zu fordern, aber nicht zu überfordern. Wir gehen davon aus, dass Sie nicht nur mit guter Laune, sondern auch gesund und beschwerdefrei anreisen. Mit der Anmeldung erklären Sie, dass Sie unfall- und krankensichergestellt sind **Sport auf eigenes Risiko ausüben** und dass Sie damit einverstanden sind, dass Veranstalter und Hilfskräfte nur für grob fahrlässige und vorsätzlich verschuldete Vertragsverletzungen haften. Programmänderungen vorbehalten. Hiermit melde(n) ich mich (wir uns) verbindlich an (**Bitte gut lesbar ausfüllen!**)

1. Person: Name, Vorname: _____ PLZ, Ort: _____

Straße, Nr.: _____ Tel. p.: _____ Tel. d.: _____

@-email Adresse: _____ Alter: _____

Ich bin eher Walker: _____ Einsteiger: _____ Fitnessläufer: _____ Leistungsläufer: _____

2. Person: Name, Vorname: _____ PLZ, Ort: _____

Straße, Nr.: _____ Tel. priv.: _____ Tel. dienst.: _____

@-email Adresse: _____ Alter: _____

Ich bin eher Walker: _____ Einsteiger: _____ Fitnessläufer: _____ Leistungsläufer: _____

Intensiv Seminare im „Sonnenhof“ - Hintergarten

...ein Haus zum wohl fühlen, anspruchsvolle, vollwertige Sportlerküche von Olympiakoch Charly Doll für Laufgourmets, TV, Dusche oder Bad/WC, finnisches Saunahüttendorf, Vollpension, Kaffee/Kuchen, nichtalkoholische Getränke beim Seminar und zum Essen... bei uns alles inklusive!
Do.-So.: 3 Übernachtungen/VP - Preis € 799,- im DZ (pro Person), € 879,- im EZ, Anzahlung € 420,-/Person

Zimmerwunsch:

Einzelzimmer (€ 879,-)..... Doppelzimmer (€ 799,-/Person).....

Termine 2010:

18.-21.03.2010..... 30.9.-3.10.2010.....

15.-18.04.2010..... 21.- 24.10.2010.....

13.-16.05.2010.....

www100718.pdf

Datum, Unterschrift

(aller Personen)

obige Geschäftsbedingungen akzeptiere ich _____

Senden an: Herbert Steffny Run Fit Fun GmbH, Kapellenweg 29, D-79822 Titisee, Fax. 07651-88136, e-mail: steffny@t-online.de
ausführliche Infos, Ratgeber und mehr unter www.herbertsteffny.de