

# Frauenlauf Trainings- & Wohlfühlwochenende

im Hotel Retter\*\*\*\*

Freitag, 23. 3. bis Sonntag 25. 3. 2012



## Erfolgreich zum Österreichischen Frauenlauf 2012

mit Frauenlauf-Organisatorin Ilse Dippmann, den Laufinstruktorinnen Susanne, Renate und Maria, Sportwissenschaftler Mag. Michael Koller und Sportmediziner Dr. med. univ. Robert Fritz.



### Viel Sport, viel Entspannung

und sinnliches Wohlfühlambiente im hoteleigenen Spa-Bereich uvm. Wir bieten Ihnen Training in verschiedenen Leistungsgruppen, passend sowohl für motivierte **Wiedereinsteigerinnen** als auch für **begeisterte Läuferinnen**, die **gezielt für den Österreichischen Frauenlauf® am 3. Juni 2012 trainieren** möchten um schneller zu werden.

Lassen Sie sich dieses Angebot nicht entgehen!

Top-informiert und top-trainiert für den Frauenlauf – starten Sie jetzt!

### Freuen Sie sich

auf die traumhafte Landschaft und ein Hotel auf dem Lande, fernab von Trubel und Verkehr inmitten des Naturparks Pöllauer Tal. Das Frauenlauf Trainings- und Wohlfühlwochenende bietet Ihnen die Gelegenheit viel Zeit mit Ihren Freundinnen und Laufkolleginnen zu verbringen! Zusätzlich erfahren Sie Wissenswertes über das Laufen, Training, Lauftechnik, Motivation, Dehnen und Stretchen.



# Wir empfehlen – Sie profitieren!

## Leistungsdiagnostik tolles Seminarangebot

Genau so wichtig wie die eigene Zielsetzung ist die Feststellung des eigenen Status quo! Denn nur so können Sie den Weg zum Ziel, also Ihr Lauftraining, erfolgreich und nachhaltig gestalten.

Genau das bietet Ihnen sportmedizinische Leistungsdiagnostik!

**Termine sind in der Woche vor dem Seminarwochenende möglich:**

- o Dienstag, 20. März 2012
- o Mittwoch, 21. März 2012
- o Donnerstag, 22. März 2012
- o **individuelle Termine zwischen 10.00 und 18.00 Uhr** (Dauer ca. 1 Stunde) in der **SPORTordination** in **Wien – Alserstraße 28/12, 1090 Wien** – bei **Dr. med. univ. Robert Fritz** und **Mag. Michael Koller**

Es werden ein **Laufband-Stufentest unter Herzfrequenz und Laktatkontrolle** durchgeführt.

Danach erhalten Sie:

- o die Ergebnisse
- o schriftliche Empfehlungen für Herzfrequenzbereiche für das Grundlagentraining
- o Geschwindigkeitsbereiche für die wettkampforientierten/schnellen Trainingseinheiten

Eine sportmedizinische Leistungsdiagnostik empfiehlt sich besonders für (Wieder-) Einsteigerinnen und motivierte Fortgeschrittene. Interpretationen der Ergebnisse und detaillierte Beratung erfolgen im Rahmen des Seminars in Pöllau.

### Kosten

**(Angebot nur im Zusammenhang mit der Seminaranmeldung möglich!):**

Erstdiagnostik: EUR 110,-

Folgediagnostik: EUR 90,-



**Dr. med. univ. Robert Fritz**

**Mag. Michael Koller**

Wenn Sie Fragen haben oder genauere Infos wollen, dann rufen Sie uns unter: 01/7138786-0 an oder schreiben ein E-Mail an [office@oesterreichischer-frauenlauf.at](mailto:office@oesterreichischer-frauenlauf.at)

# Programm

## Freitag 23. März 2012

- Individuelle Anreise am frühen Nachmittag
- Check-in der Zimmer ab 14.00 Uhr  
(es ist kein Problem, wenn Sie erst am Abend anreisen können)
- 15.00 Uhr Treffpunkt vor dem Hotel zum Laufen in Laufbekleidung
- 19.00 Uhr Begrüßung im Seminarfoyer (Ebene 4)
- 19.30 Uhr Abendessen, anschließend gemütliches Beisammensein und **Kennenlernen**, Zeit für individuelle Gespräche

## Samstag 24. März 2012

- 07.30 Uhr Treffpunkt vor dem Hotel zum Laufen in Laufbekleidung
- ab 09.00 Uhr Frühstück
- 10.30 Uhr – 15.45 Uhr Vorträge
- Pause 12.30 Uhr – 14.00 Uhr mit Lunch
- ca. 16.00 Uhr Wanderung mit Frau Retter zum Pöllauberg
- ca. 16.00 Uhr *Taiji* Schnuppern für Interessierte  
Ein spielerischer Einstieg in die Grundprinzipien und Bewegungsmuster dieser chinesischen Kampfkunst
- danach Wellness
- 19.00 Uhr Abendessen, anschließend gemütliches Beisammensein

## Sonntag 25. März 2012

- 07.45 Uhr Treffpunkt vor dem Hotel zum Laufen in Laufbekleidung
- ab 09.15 Uhr Frühstück
- Check-out der Zimmer bis 10.00 Uhr
- Wellness noch möglich
- Gemütlicher Ausklang mit anschließender entspannter Heimreise.



Das Team freut sich auf Sie!



## Trainingseinheiten

	BASIC	ADVANCED
FR	Begrüßungs- und Vorstellungsrunde – anschließend ca. 45' Laufen (wenn notwendig mit Gehpause) mit anschließendem Stretching und Wellnessvielfalt im hoteleigenen Spa- Bereich...	Begrüßungs- und Vorstellungsrunde – anschließend ca. 60' Fahrtspiel mit anschließendem Stretching und Wellnessvielfalt im hoteleigenen Spa-Bereich ...
SA	Laufen – Hillwork: 10'-15' GAT1 einlaufen – 10-15" den Hügel hinauflaufen, anschl. Hügel hinuntertraben, 6-8 Wiederholungen – 10' mittleren Dauerlauf – 10' auslaufen und anschließendem Stretching	Laufen – Hillwork: 10'-15' GAT1 einlaufen – 15-20" den Hügel hinauflaufen, anschl. Hügel hinuntertraben, 8-12 Wiederholungen – 10' mittleren Dauerlauf – 10' auslaufen und anschließendem Stretching
SO	Laufen ca. 60' im GAT 1 Bereich	Laufen ca. 80' im GAT 1 Bereich



# Vorträge

## Samstag 24. März 2012

BASIC

ADVANCED

10.30 – 11.30 Uhr

**Einfach und Erfolgreich zum Frauenlauf** (Mag. Michael Koller)  
Tipps und Tricks für Spaß und Erfolg im Training und Wettkampf



11.30 - 11.35 Uhr 5'Pause

### mit Laktattest

BASIC

ADVANCED

11.35 - 12.30 Uhr

**Interpretationen der Ergebnisse des Laktattests** (Dr. Robert Fritz)  
Ergebnisse der Leistungsanalyse, Umsetzung der Erkenntnisse auf den Trainingsalltag für Teilnehmerinnen, die zum ersten Mal eine Leistungsdiagnostik absolviert haben.

ca. 12.30 Uhr Mittagslunch  
(Suppe und Salat)

BASIC

ADVANCED

14.00 – 14.50 Uhr

**Mit Bewegung und richtiger Ernährung zum Wohlfühlgewicht** (Dr. Robert Fritz)  
Was sind die Geheimnisse für den Weg zu einem stabilen Wohlfühlgewicht? Welche Diät wirkt? Machen Diäten überhaupt Sinn?

15.00 – 15.45 Uhr

**Schulung der Lauftechnik** Vorfuß-Lauf, Mittelfuß-Lauf, Fersen-Lauf, Lauftechniktraining (Lauf ABC), Koordinations- und Frequenztraining zur Verbesserung der Leistung

**Die richtige Ernährung vor, während und nach dem Wettkampf – Carboloadung** (Dr. Robert Fritz)

Was bringt eine kohlenhydratreiche Ernährung? Was und wie viel soll getrunken werden? Welche Ernährung ist nach dem Wettkampf für eine rasche Regeneration sinnvoll? Nahrungsergänzungsmittel – Sinn oder Unsinn?

**Interpretationen der Ergebnisse des Laktattests** (Mag. Michael Koller)  
Ergebnisse der Leistungsanalyse (Recheck – Aufbauungskurs), Umsetzung der Erkenntnisse auf den Trainingsalltag für Teilnehmerinnen, die eine Folgediagnostik absolviert haben.

**Spezifische Wettkampfvorbereitung** (Mag. Michael Koller)  
Gezielte Belastung ohne Überlastung. Sinn und Unsinn bei tempoorientierter Trainingssteuerung und herzfrequenzorientiertem Training



### ohne Laktattest

BASIC

ADVANCED

11.35 - 12.30 Uhr

**Mit Laufen – Einfach mehr vom Leben. Spaß und Selbstdisziplin** – Be your own coach (Ilse Dippmann)

**Die Kraft kommt aus der Mitte** (Susi Strohmayer)  
Spezielle Übungen für Läuferinnen aus dem Stabilitäts- und Koordinationstraining - bringen Sie mehr Abwechslung in Ihr Lauftraining und verbessern Sie dadurch Ihre Leistungsfähigkeit

**Erklärung**  
BASIC / ADVANCED  
Läuferinnen, die zum 1. Mal am Seminar teilnehmen, empfehlen wir die BASIC -Vorträge.  
Alle anderen können – je nach Wissenstand – zwischen BASIC -Vortrag und ADVANCED -Vortrag auswählen.



# FAX-Anmeldung

## Leistungen

- 2 Übernachtungen im Hotel Retter inklusive

### Allzeit Genuss Pauschale

- + Willkommensgetränk 1 Glas Sekt oder Apfelsaft
- + täglich „Steiererquell-Mineralwasser“ am Zimmer
- + reichhaltiges BIO-Vital-Frühstücksbuffet mit Saftbarecke, Brotladen, BIO-Müslis und frisch zubereiteten Eiergerichten
- + mittags heiße Suppen und knackige Salate
- + Retters naturtrübe Apfel- und Hirschnäpfe, Hausbergquellwasser
- + nachmittags Süßes von der Mehlspeis-Gerti
- + saftiges Obst zur freien Entnahme
- + abends 4-Gang-Wahlmenü mit Salatbuffet und Käseauswahl

- Seminarblock mit Mag. Michael Koller/Dr. Robert Fritz
- Theorie + Praxis-Workshops zum Thema Laufen/Ausdauersport
- Individuelle Betreuung bei den Laufeinheiten
- „Wellness de Luxe“: Freie Benützung des Hotel-Spa mit Thermal- und Saunalandschaft – exklusiv für Hotelgäste
- Flauschiger Kuschel-Bademantel für die Dauer Ihres Aufenthaltes
- Genießen Sie noch die Saunen, das warme Wasser und Entspannung in den Wasserbetten am Sonntag bis 17 Uhr



## Preise 2012



Einzelzimmer: EUR 315,-  
Doppelzimmer: EUR 281,-  
Dreibettzimmer: EUR 261,-  
Vierbettzimmer: EUR 251,-  
in der Gartensuite

Preis pro Person für 2 Nächte inkl. Seminargebühren inkl.  
Ortstaxe (EUR 0,77 pro Person/Nacht). Getränke sind im Preis  
nicht inkludiert! Stand: Februar 2012

### Hotel Retter\*\*\*\*

A-8225 Pöllauberg 88  
Tel.: +43 3335/2690  
Fax.: +43 3335/2690-99  
eMail: hotel@retter.at



- EUR 315,00 pro Person / im Einzelzimmer
- EUR 281,00 pro Person / im Doppelzimmer mit: \_\_\_\_\_  
(Belegung eines DZ auch mit einer zweiten, Ihnen unbekanntem Teilnehmerin möglich)
- EUR 261,00 pro Person / im Dreibettzimmer mit: \_\_\_\_\_
- EUR 251,00 pro Person / im Vierbettzimmer mit \_\_\_\_\_
- Laufband-Stufentest unter Herzfrequenz und Laktatkontrolle zum Seminar-Preis von EUR 110,00 (Erstdiagnostik)
- Laufband-Stufentest unter Herzfrequenz und Laktatkontrolle zum Seminar-Preis von EUR 90,00 (Folgediagnostik)  
(Voraussetzung für die Folgediagnostik: Sie haben bereits eine Leistungsdiagnostik in der Sportordination in Anspruch genommen.)
- Wiedereinsteigerin     Fortgeschrittene

Bitte in BLOCKBUCHSTABEN ausfüllen

Nachname: \_\_\_\_\_

Postleitzahl/Ort: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Tel.Nr.: \_\_\_\_\_

e-mail: \_\_\_\_\_

Ich melde mich verbindlich für das „Frauenlauf Trainings- & Wellness-Wochenende“ an und erkenne die Stornobedingungen an. Stornobedingungen: Bis 29.02.12 ist eine Stornierung kostenlos; von 01.03. bis 06.03.2012 beträgt die Stornogebühr 50% vom Pauschalpreis; von 07.03. bis 21.03.2012 beträgt die Stornogebühr 75% vom Pauschalpreis Ab 22.03.2012 und bei Nichtanreise ohne vorherige Stornierung beträgt die Stornogebühr 100 % vom Pauschalpreis. Die Anmeldung ist auf andere Personen übertragbar. Anmeldeschluss: 26. Februar 2012

### Anmeldeschluss: 26. Februar 2012

Informationsstand: Februar 2012  
© Österreichischer Frauenlauf GmbH  
Satz- und Druckfehler, sowie organisatorische Änderungen vorbehalten.

\_\_\_\_\_  
Datum / Unterschrift

**Information und Anmeldung: Österreichischer Frauenlauf, Postfach 17, 1031 Wien, Tel.: 01/7138786-0 Fax.: DW-16**