

Gutschein

für die Teilnahme am Vorbereitungskurs zum

Frankfurt Marathon Projekt 2012: der nächste Anlauf!

Auch im nächsten Jahr – **Start Ende April 2012** – bieten wir wieder unsere Marathonvorbereitung „In sechs Monaten zum Frankfurt Marathon“ an. Das Team um Petra Wassiluk bereitet Marathon-Einsteiger (Vorraussetzung ist, 45 Minuten am Stück laufen zu können) und auch erfahrene Marathonläufer auf den größten deutschen Herbstmarathon vor.

Die zweimalige Olympiateilnehmerin im Langstreckenlauf (1996, 2000) betreut mit Ihrem Team die Trainingsgruppe in Frankfurt; der Diplom-Sportlehrer Dieter Bremer, der das Marathon Projekt ins Leben gerufen hat, ist nach wie vor mit dabei.

Die Projektteilnehmer sollten sich drei bis vier Trainingsabende pro Woche mit Laufeinheiten einräumen. In Theorie und Praxis wird Wissenswertes zu Lauftechnik, Körperstabilisation, Ernährung, Ausrüstung und vieles mehr vermittelt. Das gemeinsame Training findet am Landes-Sportbund Frankfurt (Otto-Fleck-Schneise) und in der Leichtathletikhalle Kalbach statt.

Das **gesamte Leistungspaket** kostet in Frankfurt: **310 Euro**. Den späteren Teilnehmern am BMW Frankfurt Marathon wird die vergünstigte Frühbucher-Startgebühr (55 Euro) bewilligt.

Leistungen:

1. drei Seminartage über jeweils ca. drei bis vier Stunden mit Leistungsdiagnostiken, Eingangs-Fitness-Check und End-Fitness-Check mit Bildanalyse, Videoanalyse der Lauftechnik, Übungen mit Geräten für laufspezifische Muskelgruppen, Vorträge u. v. m.
2. Trainingsangebote an vier Tagen in der Woche über jeweils 2 Stunden
3. drei Leistungsdiagnostiken mit Auswertung
4. individuelle Trainingskonzeption und Trainingsplanung
5. gemeinsamer 2,0 und 2,5 Stunden Lauf in geführter Gruppe mit unterschiedlichem Tempo
6. betreuter, gemeinsamer 10 km- und Halbmarathon-Wettkampf
7. umfangreiches Begleitmaterial auf einer Web-Trainingsplattform
8. Vorträge zu laufbezogenen Themen

Anmeldung und weitere Informationen:

BMW Frankfurt Marathon

Petra Wassiluk

Telefon: 069 3700468-25

e-mail: pw@frankfurt-marathon.com



für

ausgestellt von