

22.09. bis 24.09.2023



Lauf-Wochenende / Usedom



Lauf-Wochenende

Experten: Herbert Steffny
Michael Kutzner
Jürgen Schmitz

Termin: 22.09. bis 24.09.2023

Teilnehmerzahl: max. 24 / min. 12 Pers.

Inhalt: tägliche Trainingseinheiten am Vor- und Nachmittag

Alter: ab 16 Jahre

Kosten: 189,- Euro (nur Eventteilnahme)

Leistungsniveau: Walker, Hobby- und ambitionierte Wettkampfläufer – Einsteiger willkommen!

Sonstiges: Herzfrequenzmesser werden bei Bedarf gestellt.

Programmänderungen vorbehalten.

Anmeldung zur Lauf-Wochenende:

<https://usedom.lauf-wochenende.buchen>

Die Eventgebühr von 189,- Euro pro Person bezieht sich nur auf die Teilnahme am Lauf-Wochenende.

Weitere Informationen:

<https://www.experts-mice.com/events/lauf-wochenende-2023>

Treffpunkt:

Begrüßung und Vorstellung sowie alle Theorieeinheiten: Steigenberger Grandhotel & Spa Heringsdorf , Liehrstraße 11, 17424 Heringsdorf.

Lauf-/Walktreffs: Steigenberger Grandhotel & Spa Heringsdorf, Liehrstraße 11, 17424 Heringsdorf.

Bei der Suche nach einer Unterkunft hilft Ihnen gerne das Team der Usedom Tourismus GmbH.

Usedom Tourismus GmbH
Telefon: +49 (0) 38375 244 244
Telefax: +49 (0) 38375 244 145
Mail: info@usedom.de
Mo-Fr: 8.00 bis 18.00

EXPERTS-MICE GmbH
Merianweg 10
30655 Hannover
Mobil: +49 170 2891959
Mail: info@experts-mice.com

Lauf-Wochenende

Freitag, 22.09.2022

- 10:00 Uhr Begrüßung und Vorstellungsrunde (alle Experten)
- 11:00 Uhr Grundlagenwissen im Ausdauersport (Herbert Steffny)
- 12:30 Uhr Mittagspause
- 14:00 Uhr Trainingssteuerung und Training mit System (Herbert Steffny)
- 15:00 Uhr Abnehmen und Wettkampfgewicht (Herbert Steffny)
- 16:00 Uhr Herzfrequenzmessgeräte-Ausleihe (bei Bedarf)
- 16:30 Uhr Lauf-/Walktreff mit Laktatmessung (Herbert Steffny, Michael Kutzner)
- anschließend Laufstil filmen(alle Experten)

Lauf-Wochenende

Samstag, 23.09.2023

- 10:00 Uhr Ausgabe und Besprechung der individuellen Trainingsdaten (Herbert Steffny)
- 10:30 Uhr Trainingsplanung, Trainingspläne (Herbert Steffny)
- 11.30 Wettkämpfe laufen, Tipps, Tricks, Taktik und Ernährung (Herbert Steffny)
- 12.30 Uhr Mittagspause
- 14.00 Orthopädische Prävention und Besprechung Video-Laufstil-Analyse (Herbert Steffny)
- 16:00 Uhr Theorie und Workshop Faszientraining (Michael Kutzner)
- 17:00 Uhr Lauftreff und Gymnastik Workshop (alle Experten)

Sonntag, 24.09.2023

- 07:30 Uhr abschließender Lauf-/Walktreff („alle“ Experten / ohne Herbert Steffny)



Lauf Camp – zwischen Dünen und Strand

Am Strand, durch den Wald, über die Strandpromenade, in der Sonne, durch den Regen oder gegen den Wind. Usedom ist perfekt geeignet für ein Lauf Camp mit dem Olympiateilnehmer und Buchautor Herbert Steffny.

Auf dem Programm stehen tägliche Trainingseinheiten (Freitag bis Sonntag) in Leistungsgruppen.

Ergänzt werden die Trainingseinheiten durch Workshops wie Gymnastik (Dehnen, Kräftigen), Faszientraining, Laktat- und Herzfrequenzmessung, Leistungsdiagnostik mit individueller Auswertung, Orthopädische Prävention, individuelle Laufstilanalyse, Grundlagen Trainingslehre, Wettkampf, Training, Taktik und Motivation, Ernährung im Alltag und beim Sport, Gewichtsmanagement für Gesundheit und Sport.



Herbert Steffny

- Olympiateilnehmer
- Bronzemedallengewinner bei der Europameisterschaft 1986
- 16-facher Deutscher Meister
- 3 x Frankfurt Marathon Sieger
- Dritter Platz beim New York City Marathon 1984

Besonderheiten

Autor mehrerer Bücher - u. a. dem Bestseller "Das große Laufbuch"
Geschäftsführer der Run Fit Fun GmbH Titisee für Lauf- und
Fitnessseminare, Managementtraining und Laufreisen.

Es kommt ja nicht alle Tage vor, dass ein Leistungssportler eine
vielversprechende Uni-Karriere als Diplom-Biologe kurz vor der Promotion
abbricht, dann wieder mit dem Laufen anfängt, zum Weltklasseathleten
und 16-fachen Deutschen Meister über verschiedene Langdistanzen
avanciert – und schließlich Trainer und Bestsellerautor wird.

Was für eine Fülle von Ansätzen, den Laufsport aus allen Winkeln zu
beleuchten und zu vermitteln.





Save the Date

Lauf Camp mit Herbert Steffny
vom 24.04. bis 28.04.2024

Teilnehmerzahl: max. 24 / min. 12 Pers.

Inhalt: tägliche Trainingseinheiten am Vor- und Nachmittag

Alter: ab 16 Jahre

Kosten: 240,- Euro (nur Eventteilnahme)

Leistungsniveau: Walker, Hobby- und ambitionierte Wettkampfläufer
Einsteiger willkommen!



“Wie langsam du auch läufst – du schlägst alle, die zuhause bleiben”.



Michael Kutzner

- Diplom-Sportsportlehrer
- Sportwissenschaftler
- TV- Experte und Buchautor
- Fachjournalist
- Personaltrainer
- Motivationstrainer
- Marathonläufer

Michael Kutzner beschäftigt sich seit über 25 Jahren mit Sport und Bewegung. Er lernte sein Metier von der Pike auf.

Grundstock seines Wissens sind das erfolgreiche Studium der Sportwissenschaft an der Deutschen Sporthochschule in Köln und weitere Trainerausbildungen.

EXPERTS MICE





Jürgen Schmitz

- Geschäftsführer der EXPERTS MICE GmbH
- ehemaliger Director Sport, Events & Cooperation bei der Robinson Club GmbH
- Staatlich geprüfter Sportlehrer

Jürgen Schmitz liebt und lebt den Sport und hat in München Sport studiert.

Direkt nach seinem Studium hat er im ROBINSON Club Apulia (Italien) als Sportanimateur angeheuert, blieb drei Jahre und wechselte dann ins Headoffice von ROBINSON, wo er den weltweiten Sport- und Eventbereich sowie alle Kooperationsaktivitäten aufbaute und drei Jahrzehnte steuerte.

Am 01.01.2018 gründete er die EXPERTS-MICE GmbH - eine Plattform für Spitzensportler und Experten.



Wir sorgen für professionelles Equipment

BLACKROLL® ist ein junges, innovatives Unternehmen, das in Zusammenarbeit mit Sportlern, Wissenschaftlern, Ärzten und Therapeuten daran arbeitet, gesundheitsfördernde Produkte zu entwickeln, mit denen jeder die Elastizität von Muskeln und Faszien steigern und das Wohlbefinden verbessern kann.

Mit geringem Aufwand kann so jeder selbst einen aktiven Beitrag zu größerer Fitness, höherer Leistungsfähigkeit und der eigenen Gesundheit leisten.

BLACKROLL® ist ein idealer Partner bei vielen EXPERTS Programmen.

BLACKROLL®

Wir sorgen für professionelles Equipment

Das Familien-Unternehmen TOGU GmbH wurde 1956 in Prien am Chiemsee gegründet und ist zu einer weltweit bekannten Marke im Bereich Gesundheit, Fitness und Sport gewachsen.

TOGU steht für höchste Qualität, Verlässlichkeit und Sicherheit. Dies wird vor allem durch den einzigen Produktionsstandort in Prien am Chiemsee (Deutschland) gewährleistet.

Gleichzeitig produziert TOGU ressourcenschonend und nach den höchsten Umweltstandards.





FLEXVIT – das Original

In enger Zusammenarbeit mit Athletiktrainern, Physiotherapeuten und Profisportlern haben wir die erste Kollektion von FLEXVIT-Bändern – Made in Germany – mit überragenden Eigenschaften in Bezug auf Elastizität, Design und Materialgefühl geschaffen.

Mittlerweile bietet die Marke FLEXVIT weltweit das breiteste Produktprogramm an Bändern an.

FLEXVIT-Bänder fühlen sich beim Training auf der Haut unvergleichlich gut an. Dazu sind sie robust und langlebig und können bei 60°C gewaschen werden.

Mit FLEXVIT-Bändern können Hobbysportler, ambitionierte Amateure und Profi-Athleten gleichermaßen ortsunabhängig trainieren.

Unsere Widerstandsbänder sind weltweit bei Personal Trainern und Physiotherapeuten, sowie bei Sportvereinen und Reha-Kliniken im Einsatz. All unsere Trainingsbänder erfüllen den Öko-TEX Standard – mit FLEXVIT liefern wir dir die beste Qualität für dein Training!



FLEXVIT

EXPERTS MICE

Kontakt Daten:

Jürgen Schmitz:

Mobil: +49 170 2891959

Mail: juergen-schmitz@experts-mice.com

www.experts-mice.com

Usedom Tourismus GmbH

Telefon: +49 38375 244 244

Telefax: +49 38375 244 145

www.usedom.de

Mail: info@usedom.de

Mo-Fr: 8.00 bis 18.00



Insel Usedom