

24.04. bis 28.04.2024

Lauf Camp / Usedom

Insel Usedom

EXPERTS MICE



Lauf Camp

Experten: Herbert Steffny
Michael Kutzner
Jürgen Schmitz

Termin: 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!

Sonstiges: Herzfrequenzmesser werden bei Bedarf gestellt.

Programmänderungen vorbehalten.

Anmeldung zum Lauf Camp:

<https://usedom.de/lauf-camp>

Die Eventgebühr von 240,- Euro pro Person bezieht sich nur auf die Teilnahme am Lauf Camp.

Weitere Informationen:

www.experts-mice.com/lauf-camp

Treffpunkt:

Kennenlernen/Begrüßung sowie alle Theorieeinheiten: Steigenberger Hotel Heringsdorf, Liehrstraße 11, 17424 Heringsdorf.

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

Vortrag:

Thema: Zu Gast bei Kenias Wunderläufern – Eine Reise nach Kenia und durch dich selbst“

Wann: 26.04. um 20:30 bis 21:30 Uhr

Wo: Steigenberger Grandhotel & Spa Heringsdorf (Eingangshalle), Liehrstraße 11, 17424 Heringsdorf.

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

Usedom Tourismus GmbH
Telefon: +49 38375 244 244
Telefax: +49 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 Camp

Mittwoch, 24.04.2024

- 10:30 bis 11:00 – Begrüßung der Teilnehmer:innen und interessierter Gäste
 - 11:00 bis 12:00 – Vorstellungsrunde der Seminarteilnehmer
-
- 14:00 bis 16:00 – Grundlagenwissen im Ausdauersport (Herbert)
 - 16:00 bis 16:30 – Ausgabe Herzfrequenzmessgeräte (bei Bedarf)
 - 16:30 bis 17:30 – Lauf-/Walktreff mit Herzfrequenzmessung, Dehnungsgymnastik (alle Expert:innen)

Donnerstag, 25.04.2024

- 10:30 bis 11:30 – Workshop Faszientraining (Michael)
-
- 14:00 bis 15:00 – Abnehmen und Wettkampfgewicht (Herbert)
 - 15:00 bis 16:00 – Trainingssteuerung und Trainingsplanung (Herbert)
 - 16:30 bis 18:00 – Lauftreff mit Laktatmessung (Herbert, Michael)

Lauf Camp

Freitag, 26.04.2024

- 10:30 bis 11:30 – Zirkeltraining (Stabilisations-, Koordinations- und Balancetraining (Jürgen))
-

- 14:00 bis 14:30 – Nachbesprechung Laktatmessung (Herbert)
- 14:30 bis 16:30 – Wettkämpfe – Taktik, mentale Vorbereitung, Ernährung (Herbert)
- 16:30 bis 18:00 – Lauf-/Walktreff mit Video-Laufstil Filmen (Herbert)

20:30 bis 21:30 – Vortrag: Zu Gast bei Kenias Wunderläufern (Herbert)
Eine Reise nach Kenia und durch dich selbst

Samstag, 27.04.2024

- 14:00 bis 15:00 – Orthopädische Prävention (Herbert)
- 15:00 bis 16:00 – Besprechung Video-Laufstil Analyse (Herbert)
- 16:30 bis 17:30 – “Usedom-Laufchallenge” 5km Spaßlauf / Wettkampf (alle Expert:innen)
- anschließend – Siegerehrung und geselliger Ausklang (alle Expert:innen)

Sonntag, 28.04.2024

- 07:30 bis 08:15 – Lauf-/Walktreff (alle Expert:innen)
- 10:30 bis 11:30 – Ernährung im Alltag (Herbert)
- 11:30 – Time to say goodbye (alle Expert:innen)





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 (Mittwoch 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 der 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.



Vortrag

Zu Gast bei Kenias Wunderläufern

Eine Reise nach Kenia und durch dich selbst

- Einführung - Das kenianische Laufwunder
- Evolution - Im Rift Valley lernte der Mensch das Laufen
- Statistik - Kenia gegen den Rest der Welt
- Zu Gast im Hochland bei den Kalenjin
- Iten/Eldoret - Running Capitals of the World
- Fitness als Notwendigkeit - Die Lebensbedingungen
- Mit wenig Hilfsmitteln viel erreichen!
- Genetischer Vorteil der Kenianer?
- Wunderwurzeln? - Die Ernährung der Läufer
- Rote Erde, dünne Luft – Höhentraining
- Warum läuft der weiße Mann hinterher?

Wann: Freitag, 26.04.2024, 20:30 bis 21:30 Uhr

Wer: Herbert Steffny

Wo: Steigenberger Hotel, Liehrstraße 11, 17424 Heringsdorf

Telefon: 038378 / 495-0

E-Mail: heringsdorf@steigenberger.de

Eintritt: kostenlos



“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