

TEAM

Günther Weidlinger, B.Sc.

Dipl. Sportmanager, Nationaltrainer Lauf
OÖLV Vorstandsmitglied, LA-Instruktor
Weyerstraße 20, A-4616 Weißkirchen
www.guenther-weidlinger.at

Dr. Ronald Ecker

Arzt für Allgemein- und Sportmedizin
Goethestraße 12, A-4614 Marchtrenk
www.roneck-sportmed.at

Dr. Christian Süß

Arzt für Allgemein-, Unfall- und Sportmedizin
Riegerting 9, A-4941 Mehrnbach
www.dr.suess.at

Manfred Grasl

Sabrina Möslinger

Praxis Therafit
Physiotherapie, Sportphysiotherapie & Osteopathie
Volksfeststraße 16/2OG, A-4910 Ried im Innkreis
Gesundheitszentrum Mehrnbach
www.theraft.at



SAMSTAG, 6. MAI 2017
SPORTBAUERNHOF WALDZELL

Vom **Einsteiger**
bis zum **Marathon!**

EIN-TAGES LAUF SEMINAR



SPORTSMED
AUSTRIA

Sportmedizin | Leistungsdiagnostik | Prävention
sportsmed-austria.at

Um
Banken
besser.

**Raiffeisenbank
Region Ried i.l.**
Meine Bank

TERMIN

am **Samstag, 6. Mai 2017**
von 8.30 bis 17.30 Uhr
im Sportbauernhof Waldzell
Bleckenwegen 2, A-4924 Waldzell

THEMEN



- **Demo-Test – Spiroergometrie am Laufband**

„Die Königin der Leistungsdiagnostik“

- **Faszien Training**

- **Sportlerernährung –**

ein wichtiger Beitrag zur Gesundheit und zur Leistungssteigerung

- **Kräftigung für Läufer –**

Laufend kräftigen, kräftig laufen!

- **Über die Laufschule zur perfekten Lauftechnik**

- **Polarisiertes Training für mehr Ausdauer**

- **Schmerzfrei Laufen –**

Ursache und Vermeidung von typischen Läuferbeschwerden



ANMELDUNG

Bitte sende Deine Anmeldung an:
office@sportsmed-austria.at

**Infos unter 0 77 52/82 0 62 und
www.sportsmed-austria.at**

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Anmeldeschluss ist der 28. April 2017.

Nach Einlangen Deiner Anmeldung erhältst Du eine Anmeldebestätigung mit den Bankdaten zur Überweisung der Seminarkosten. Nach erfolgter Überweisung wird die Teilnahmebestätigung zugesandt.

KOSTEN

Seminarkosten € 99,-

Frühbucherpreis
bis 31. März 2017 € 89,-

Sonderpreis für
- Raiffeisen Bank Region Ried Mitarbeiter
- Raiffeisen Bank Region Ried Mitinhaber
- Mitglieder der LG Innviertel
- Mitglieder des TV Ried € 79,-

Verpflegung inkludiert

AUFTAKT

WARM UP Event
Donnerstag, 20. April 2017, 19.30 Uhr
im Showroom der
SÜSS Medizintechnik GmbH
4911 Tumeltsham, Fuchsleiten 3

Come together in gemütlicher Runde bei sport-spezifischen Themen rund ums Laufseminar.

Special Guest: **Walter Ablinger**, gebürtiger Schäringer und aktiver Handbiker, 2-facher österreichischer Staatsmeister, Europa- und Weltmeister und Weltcup-Sieger, 2-facher Medaillen-Gewinner bei den Sommer-Paralympics.



Bitte um Anmeldung:
per eMail an office@sportsmed-austria.at
oder telefonisch unter 0 77 52/82 0 62

Besonderes Zuckerl
an diesem Abend:

**Letzte Chance für
Frühbucher!**

Günther Weidlinger:
4-facher Olympia-
teilnehmer, mehrfacher
österreichischer Staats-
meister und -Rekord-
halter im Marathon



www.sportsmed-austria.at