

RUN COLOGNE



- VERANSTALTUNGSKALENDER
- TRAINING & MOTIVATION
- LAUFTIPPS
- GEWINNSPIELE

powered by



VORWORT



Dr. Thomas Wessinghage

Liebe Läuferinnen,

Liebe Läufer,

in diesem Jahr startet PUMA zum ersten Mal die Veranstaltungsserie RUN COLOGNE. In den nächsten 10 Wochen erfahren Sie jeden Samstag Vormittag auf dem Sportgelände des ASV Köln und der DSHS Köln (Deutsche Sporthochschule) alles Wissenswerte zum Thema Laufen. Im Mittelpunkt steht die Praxis. Sie werden Gelegenheit haben, Trainingsmethoden, Stretching und Kräftigungsübungen zu erlernen oder Ihr Übungsprogramm zu ergänzen.

Egal, ob Laufeinsteiger oder Fortgeschrittener – für alle die laufen wollen, ist in den kommenden Wochen etwas dabei.

Kommen Sie zu den RUN COLOGNE Events und wir zeigen Ihnen, wie Sie sich in den nächsten Wochen beim Laufen noch besser fühlen.

Neben namhaften Referenten und Athleten werden Sie die Möglichkeit haben, die neuesten Runningschuhe aus der PUMA Complete Serie zu testen.

Viel Spaß beim Laufen und den RUN COLOGNE Veranstaltungen wünscht Ihnen Ihr

Dr.med. Thomas Wessinghage

IMPRESSUM:

Herausgeber: F plus I, Köln
Layout: Schwarz Design, Köln
Herstellung: Schmitz Druck & Medien, Brüggen



I NHALT & A KTIONS KALENDER



Auf den folgenden beiden Seiten finden Sie die Schnellübersicht für die einzelnen RUN COLOGNE Events.

Samstag 15. Mai 2004 - Auftaktveranstaltung - Dr. Jens Enneper

Samstag 22. Mai 2004 - Bewegung ist Leben - Dr. Thomas Wessinghage

Samstag 29. Mai 2004 - Kraft für Läufer - Dr. Jens Enneper

Samstag 05. Juni 2004 - Leistungsdiagnostik - Dr. Dieter Lagerstrøm

Samstag 12. Juni 2004 - Der richtige Trainingsplan - Thomas Eickmann

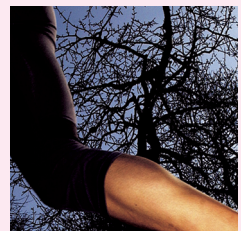
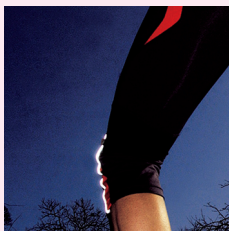
Samstag 19. Juni 2004 - Kölner Ausdauerschule - Dr. Dieter Lagerstrøm

Samstag 26. Juni 2004 - Ausdauertraining - Prof. Dr. Hans-Hermann Dickhuth

Samstag 03. Juli 2004 - Die richtigen Laufprodukte - Michael Wullings

Samstag 10. Juli 2004 - Laufen bei hohen Temperaturen - Prof. Dr. A. Nieß

Samstag 17. Juli 2004 - Ist Stretching heute noch sinnvoll? - Andreas Stommel



INHALT KTION

Auf den folgenden beiden Seiten finden Sie die Schnellübersicht für die einzelnen RUN COLOGNE Events.

Inhalt: Grundlagen zum Thema Laufen

Inhalt: Motivationsvortrag: Bewegung ist Laufen -
Laufen ist Bewegung - Leben ist Laufen

Inhalt: Stabilisierung der Rumpf- und Bauchmuskulatur
mit Tim Lobinger

Inhalt: Leistungsdiagnostik in Theorie und Praxis

Inhalt: Wie trainiere ich richtig?
Anfänger, Fortgeschrittene, Profis

Inhalt: Verschiedene Lauftests zur Ermittlung der Fitness

Inhalt: Warum manche schneller laufen als andere

Inhalt: Test your PUMA

Inhalt: Tipps für den heißen Running Sommer

Inhalt: Pro und Contra Stretching



R EFERENTEN



Dr. Thomas Wessinghage -

Ärztlicher Direktor der Rehaklinik Damp und Leiter des deutschen Zentrums für Privatmedizin Damp



Dr. Jens Enneper -

Ehemaliger Läufer und Arzt des Deutschen Leichtathletik Verbandes



Dr. Dieter Lagerstrøm -

Zentrum für Gesundheit an der deutschen Sporthochschule Köln



Prof. Dr. Andreas Nieß -

Ärztlicher Direktor des Universitätsklinikums Tübingen



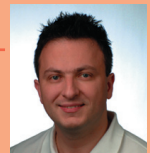
Prof. Dr. Hans-Hermann Dickhuth -

Ärztlicher Direktor Abteilung Sportmedizin des Universitätsklinikums Freiburg



Andreas Stommel -

Leiter Bonner Zentrum für Rehabilitation



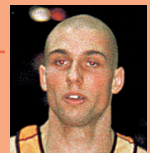
Thomas Eickmann -

Landestrainer, Mittel- und Langstreckenlauf



Ruwen Faller -

Deutscher 400m Spitzenläufer



Tim Lobinger -

Stabhochspringer



Abs:

Konfektionsgröße: _____

Ich komme mit _____ Personen.

Ich möchte an folgenden Veranstaltungen teilnehmen:
(unter allen Rücksendungen verlosen wir ein PUMA Outfit)

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

- Samstag 15. Mai 2004 - Auftaktveranstaltung - Dr. Jens Enneper
- Samstag 22. Mai 2004 - Bewegung ist Leben - Dr. Thomas Wessinghage
- Samstag 29. Mai 2004 - Kraft für Läufer - Dr. Jens Enneper
- Samstag 05. Juni 2004 - Leistungsdiagnostik - Dr. Dieter Lagerstrøm
- Samstag 12. Juni 2004 - Der richtige Trainingsplan - Thomas Eickmann
- Samstag 19. Juni 2004 - Kölner Ausdauerschule - Dr. Dieter Lagerstrøm
- Samstag 26. Juni 2004 - Ausdauertraining - Prof. Dr. Hans-Hermann Dickhuth
- Samstag 03. Juli 2004 - Die richtigen Laufprodukte - Michael Wullings
- Samstag 10. Juli 2004 - Laufen bei hohen Temperaturen - Prof. Dr. A. Nieß
- Samstag 17. Juli 2004 - Ist Stretching heute noch sinnvoll? - Andreas Stommel

An:
PUMA AG
RUN COLOGNE
Würzburgerstr. 13
91074 Herzogenaurach

Bitte
freimachen

ANMELDUNG