



BARBAROSSA BERGLAUF

Veranstalter:
**staufen plus - Agentur für
Kommunikation & Werbung GmbH**
Die Medienagentur der NWZ

Manfred-Wörner-Str. 148
73037 Göppingen
Registergericht Ulm: HRB 721783
Geschäftsführer: Mario Bayer

Tel. (07161) 504-3833
Fax. (07161) 504-7858
email. info@barbarossa-berglauf.de

25.02.2015

AUFTAKTVERANSTALTUNG

BARBAROSSA BERGLAUF 2015

“LAUF DICH FIT – ISS GESUND” AM 12.03.2015

Liebe Sportfreunde,

als Auftakt zum Barbarossa Berglauf am 3. Mai 2015 haben wir gemeinsam mit der NWZ - Neue Württembergische Zeitung ein ganz besonderes Event geplant. Lass dir von zwei Experten wertvolle Tipps und Informationen zu folgenden Themen geben:

Gesunde Ernährung beim Ausdauer- und Laufsport

Referent: Sven Bach, Ernährungsberater und -therapeut, bekannt aus Funk und Fernsehen

- Die gesunde Ernährung bei Langstreckenläufen
- Die richtige Flüssigkeitszufuhr und -aufnahme
- Nährwertrelation und richtige prozentuale Verteilung der Nährstoffe
- Die optimale Ernährung vor, am und nach dem Wettkampftag

Laufen ist mehr als gesund – oder? Aber wie bleiben Sie dabei?

Referent: Dr. Tilo Gold, Experte für Gesundheitsmanagement

- Bedeutung des Laufens für die körperliche und psychische Gesundheit
- Maßnahmen und Tipps um den inneren Schweinehund zu bekämpfen
- Motivation zu mehr Gesundheit und Tipps zum Aufbau eines gesundheitsförderlichen Lebensstils

Wann? Donnerstag, 12. März 2015, 19.00 Uhr (Einlass ab 18.30 Uhr)

Wo? Businesshaus im Stauferpark (Manfred-Wörner-Str. 115, 73037 Göppingen)

Karten für die Veranstaltung sind ab sofort im NWZ-Verlagshaus, Rosenstr. 24, 73033 Göppingen zum Preis von jeweils 10,00 € erhältlich. abomax-Karteninhaber zahlen nur 5,00 €.

Wir freuen uns auf dein Kommen.

Mit sportlichen Grüßen



Lisa Hartleb

Organisationsteam Barbarossa Berglauf

PS: Kommen lohnt sich: Alle Teilnehmer am Veranstaltungsabend erhalten einen Gutschein über 5,00 €, der auf die Startgebühr beim Barbarossa Berglauf 2015 angerechnet wird!