



Lauftreffs | Seminare | Leistungsdiagnostik



# ENDLICH FRÜHLING

*DER Lauftreff in deiner Stadt*

*Kostenlose Teilnahme!*

INFOS UNTER:

[www.mitteldeutschland-bewegt.de](http://www.mitteldeutschland-bewegt.de)



Mitteldeutsche Zeitung  
[www.mz-amb.de](http://www.mz-amb.de)



# 2009



## Lauftreffs | Seminare | Leistungsdiagnostik

Wir wollen Dich motivieren, Dich sportlich zu betätigen und bieten dazu umfangreiche Hilfe an. Lass Dich begeistern und hab den Mut, die ersten Schritte zu machen! Du wirst sehen, dass es nicht so schwer ist!

### Lauftreffs in Halle (Saale)

Einstieg jederzeit möglich!

**Treffpunkt: 18.00 Uhr | Waldkater (Heide)**

Haltestelle Heide der Straßenbahnlinien 4 & 5

08.04. | 15.04. | 22.04. | 29.04. | 06.05. | 13.05. | 20.05. |  
03.06. | 10.06. | 17.06. | 24.06. | 01.07. | 08.07. | 15.07. |  
22.07. | 29.07. | 05.08. | 12.08. | 19.08. | 26.08.

### weitere Lauftreffs

Einstieg jederzeit möglich!

**Bitterfeld-Wolfen:**

jeden Dienstag & Donnerstag, 18.00 Uhr | Fritz-Heinrich-Stadion

**Beuna:**

jeden Mittwoch, 18.00 Uhr | Sportplatz Beuna

### Seminarreihe

- 01.04. „Laufend in Form: Vom Couch-Potato zum Marathoni“  
(Prof. Dr. Kuno Hottenrott | Halle)
- 15.04. „Mentales Training im Langstreckenlauf“  
(Prof. Dr. Oliver Stoll | Halle)
- 29.04. „Neue Wege in der Sporternährung“  
(Dr. Wolfgang Feil | Tübingen)
- 27.05. Prominenter Überraschungredner

### Leistungsdiagnostik

Termine: 16.04. | 23.04. | 28.05. | 18.06. | 06.08.

>>> Es wird um eine rechtzeitige Voranmeldung gebeten. Leistungsdiagnostik ist kostenpflichtig.  
Weitere Termine online. <<<

### Wettkämpfe

- 03.05. - 4. Goitzsche-Marathon [[www.goitzsche-marathon.de](http://www.goitzsche-marathon.de)]
- 05.06. - 3. Hallescher Salzlauf [[www.salzlauf.de](http://www.salzlauf.de)]
- 06.06. - 2. Wasserturmlauf Halle [[www.wasserturmlauf.de](http://www.wasserturmlauf.de)]
- 05.09. - 10-km-Lauf beim 8. MDM [[www.mitteldeutscher-marathon.de](http://www.mitteldeutscher-marathon.de)]
- 06.09. - Schnupperlauf beim 8. MDM [[www.mitteldeutscher-marathon.de](http://www.mitteldeutscher-marathon.de)]

[www.mitteldeutschland-bewegt.de](http://www.mitteldeutschland-bewegt.de)