

# Begegnungen 2007

## Menschen die etwas zu sagen haben



### Vortrag

## Wie läuft's?

Bewegendes für Anfänger und Fortgeschrittene

**Datum** 15.05.2007  
**Ort** Basel, Stadtcasino/Hans-Huber-Saal, Steinenberg 14

**Beginn** 20.00 Uhr  
**Eintritt** frei  
**Anmeldung** keine



**Gabor Szirt**  
 Lizenzierter Running-Leiter,  
 Betreuer Breitensport Schw.  
 Leichtathletik-Verband

**Ob erste Joggingsversuche, Kurzstrecken, Halbmarathon oder Marathon, der Kopf läuft mit oder eben nicht; in der Vorbereitung wie im Wettkampf.** Dieses Referat bewegt Anfänger so wie Fortgeschrittene für den Laufsport. Es motiviert, deckt Fallen für Körper und Geist auf; zeigt, wie man sie elegant umläuft. Alles was es dazu braucht, sind ein paar gute Turnschuhe.

Wollen Sie mehr hören über > Ausreden und wie man damit Schluss macht > das Glück, zusammen laufen zu können > Motivation – für die ersten Meter wie für 42,195 km > freies Laufen oder Trainingspläne > Puls, Fettverbrennung, gute Ernährung > wie laufen, was anziehen > wann ist genug.

Keine trockene Theorie sondern Erfahrungen eines Laufprofis, der Ihnen aufzeigt, was Ihnen das Laufen bringt und was es dazu braucht.

---

**EGK-Gesundheitskasse** Agentur Basel  
 Centralbahnplatz 8, Postfach, 4002 Basel  
 Tel. 061 279 93 93, Fax 061 279 93 95  
 agentur.basel@egk.ch, www.egk.ch