

# **Herbert Steffnys Seminare**

**Seit 1989 Fitness-Seminare: Walking, Jogging, Running, Nordic Walking im Südschwarzwald  
"Profis" und Einsteiger jeden Alters sind bei uns willkommen !**



## **Unsere Programme:**

verständliche Theorie und Praxis - vom richtigen Einstieg bis zum Marathon - bei uns seit 28 Jahren nur aus erster Hand!

### **Sie suchen...???**

....ein **Wochenend-Seminar** mit ausführlicher Beratung und vielen individuellen Tests in kleinen Gruppen? Sie sind Einsteiger oder bereits ein fortgeschrittenen Läufer und zudem „Laufgourmet“? Fitness und Genuss sind für Sie kein Widerspruch? Dann sind Sie bei uns in Hinterzarten im herrlichen Südschwarzwald wohl genau richtig beim verlängerten.....**Intensiv-Laufwochenende**

....**Laufwochen, Laufreisen** oder weitere Seminare im In- und Ausland? Zum New York oder Hawaii Marathon, Kenia, Mallorca oder beim Club ROBINSON? Seminare, die Herbert Steffny und Team mit anderen Veranstaltern durchführt. Termine siehe unten und ausführlich beschrieben unter:.....[www.herbertsteffny.de](http://www.herbertsteffny.de)

## **Run Fit Fun Seminare in Hinterzarten/Sonnenhof:**

**Termine Intensiv-Seminare 12.-15.10.2017 / 10.-13.05.2018 / 31.05.-03.06.2018**

**Unser Topseminar:** 3 Üb./Vollpension, Donnerstag bis Sonntag, Beginn 14.00, Ende 13.30 Uhr, bis 20 Teilnehmer, vollwertige Ernährung, finnisches Saunahüttendorf. Seminarinhalte: **umfangreiche Theorie und Praxis**, Workshops, Vorträge zu Trainingslehre und Taktik für Einsteiger und (Marathon-) Profis, **Kochspaß**: mit Charly Doll in seiner Küche ein Mehrgangmenü zubereiten. Ernährungslehre, Gewichts- und Gesundheitsmanagement, Körperperfekt- und Fitness-Check, medizinische Kurzberatung, Risikoprofil, Blutdruck-, Cholesterinmessung, individuelle Computer Trainings- und Wettkampfberatung, **Leistungsdiagnostik**: Laktatmessung, Ermittlung von Herzfrequenzzonen und Training nach Geschwindigkeit, Dehnungs- und Kräftigungsprogramm, Rückenschule, **Video-Laufstilanalyse**, orthopädische Prävention, Schuhe und Textilien, Motivationsvortrag z.B. mit Olympiasieger Georg Thoma, **Lauf-, Walktreffs** in angepassten Gruppen, Workshop Nordic-Walking, Seminarurkunde und Lauf- oder Walkingbuch von Herbert Steffny inklusive (Zeitplanbeispiel siehe: [www.herbertsteffny.de/laufint.htm](http://www.herbertsteffny.de/laufint.htm)), optional Massage. Anmeldung umseitig.

### **"Laufen - Genießen - Entspannen"**

**Kochspaß**, das ist ein Leckerbissen für **Lauf-Gourmets**: Sind Läufer wirklich Asketen oder doch echte Genießer? Bei den **Intensiv-Seminaren** zaubern Sie mit Olympiakoch Charly Doll ein Mehrgang-Menü, Wildkräutersuppe und Salate, leichte und leckere Saucen.... Das ist unser feinstes Seminar und ohne schlechtes Gewissen beim Essen, denn die Kalorien werden schließlich beim Laufen oder Walking wieder abtrainiert!

### **Charly Dolls Fitness Hotel "Sonnenhof"**

Hinterzarten/Südschwarzwald, Tagungshotel nur für Gruppen, genießen Sie die vollwertige Gourmet-Sportlerküche und Entspannen im "dollen" Saunahüttendorf.

[www.seminarhotel-sonnenhof.de](http://www.seminarhotel-sonnenhof.de)



## **Laufwochen, weitere Seminare und Laufreisen 2017/2018:**

### **Laufwochen Club ROBINSON u.a.:**

Laufwoche Salzburg/Österreich.....	02.09.-09.09.2017
Laufwoche Fuerteventura.....	27.01.-03.02.2018
Laufen & Radfahren Mallorca.....	11.03.-18.03.2018
Laufwoche Fleesensee.....	24.06.-01.07.2018
Laufseminar Schloss Elmau/Mittenwald.....	wieder geplant 2018

### **weitere Seminare, Laufreisen:**

New York City Marathon.....	Renntag 05.11.2017
...danach Laufseminar Miami Beach.....	07.11.-9.11.2017
Honolulu Marathon/Hawaii.....	05.12.-12.12.2017
Gießen (Marathon-Seminar).....	07.07.-08.07.2018
Kenia-Reise „Zu den Wunderläufern“.....	wieder geplant 2018
...weitere Termine, Workshops, Vorträge (s.Homepage)	

**Ein Seminar oder Vortrag bei Ihrer Gruppe? Herbert Steffny kommt auch zu Ihnen, Kontakt, ausführliche Infos, Zeitpläne zu allen Terminen, Vorträge, Firmenseminare, Ratgeber, Online-Laufmagazin, Laufbücher und mehr bei...**

**[www.herbertsteffny.de](http://www.herbertsteffny.de)**

## Unser erfahrenes Team:

**Herbert Steffny:** Diplom-Biologe, 16x Deutscher Meister, 1986 EM-Bronze Marathon, 3x Sieger Frankfurt Marathon, Marathontrainer von Joschka Fischer, Bestseller-Buchautor: u.a. "Das große Laufbuch", "Die Laufdiät", TV-Laufexperte und Marathon-Co-Kommentator

**Charly Doll:** Küchenmeister, Olympiakoch, Deutschlands erfolgreichster Berg- u. Ultraläufer, 3.Platz Berglauf-Weltcup, 2x Sieger Swiss Alpine, 9x Deutscher Meister, Senioren-Berglaufweltmeister, Buchautor: "Das Ernährungsprogramm"

**Georg Thoma:** Olympiasieger 1960 Nordische Kombination, 4x Holmenkollensieger, 2x Weltmeister

**Dr. Markus Keller:** Mediziner, Buchautor, 3x Deutscher Meister, Nationalmannschaftsläufer, Marathon Bestzeit 2:19h

**Dr. Fernando Dimeo:** Deutscher Ärztemeister Marathon Bestzeit 2:19h, P.D., Sportmediziner

**Dr. Markus Theiß:** Facharzt für Chirurgie, Orthopädie & Unfallchirurgie und Sportmediziner 3-facher Deutscher Vizemeister im Orientierungslauf

**Michael Kutzner:** Baden-Baden, Diplom-Sportlehrer, Personal-Trainer, Marathonläufer, TV-Fitnessexperte und Fitnessbuch Autor

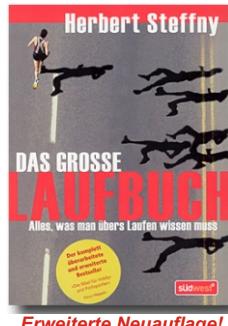
**Jürgen Theofel:** Marburg, 2x Senioren-Europameister, 25facher Deutscher Seniorenmeister und viele weitere nette Betreuer/Innen...

## Unsere Lauf- und Fitnessbücher:

eine Auswahl, erschienen beim Südwest Verlag, München  
Info, Bestellung: [www.herbertsteffny.de/buecher.htm](http://www.herbertsteffny.de/buecher.htm)

### Das große Laufbuch

Herbert Steffny - Focus 49/04: „**Die Bibel für Profi- und Hobbysportler**“ Leichtathletik Magazin 3/05: „**Das neue Standardwerk!**“ - umfassende Theorie und Praxis, bewährte Pläne für Einstieg, 10k, 21k, 25k, Marathon, 100k (408 S., 24.99, 7.A., 2017)



Erweiterte Neuauflage!

### Die Laufdiät I und II (Kochbuch)

Herbert Steffny / Dr.Wolfgang Feil - Die Bestseller zum Abnehmen (168 S., 14.99, 5.Auflage)

### Optimales Lauftraining

Herbert Steffny - Das Buch für Einstieg, 5km, 10km und Halbmarathon, Pläne und Know-how aus erster Hand! (3. Auflage 240 S., 16.99, 2015)

### Marathontraining für Frauen

Herbert Steffny, Dr.Birgit Friedmann, Dr.Markus Keller - Das Frauenlaufbuch Vom Einstieg bis zum Marathon, Schwangerschaft, Eisenhaushalt, Ernährung u.v.m. (144 S., 16.99, 2013) **Achtung: Nur noch über uns zu beziehen!**

### Walking - Nordic Walking

Herbert Steffny - Motivation, Trainingsplanung, Abnehmen, Ernährung, Gymnastik u.v.m. (128 S., 10.95, 2004) **Achtung: Nur über uns zu beziehen!**

## Anmeldung Run Fit Fun Seminar - wichtig, bitte beachten:

**Geschäftsbedingungen:** Die Anmeldung gilt nach Rechnungsstellung/Bestätigung nur nach Überweisung der **Anzahlung** (vom Ausland bitte spesenfrei für den Begünstigten!) mit Kennwort „Laufseminar“ (wichtig: mit Teilnehmername, Rechnungsnummer und Termin!). Den angegebenen **Restbetrag** bitte bis spätestens 2 Wochen vor Seminarbeginn überweisen. **Stornogebühr** (jeweils vom Gesamtpreis): bis 30 Tage vor Beginn: 20%, bis 14 Tage vor Beginn: 30%, bis 1 Woche vor Beginn 50%, danach 75%. **Terminumbuchung:** 50,-/P. soweit Sie oder wir Ersatzteilnehmer finden. Wir empfehlen Ihnen im Zweifelsfall bei Ihrem Versicherer eine Reisekostenrücktrittsversicherung abzuschließen. Wir behalten uns vor bei **Nichterreichung eines Teilnehmerlimits** von 10 Personen das Seminar bis 14 Tage vor Beginn abzusagen. Wir sind bemüht Sie entsprechend Ihres Leistungsvermögens zu fordern, aber nicht zu überfordern. Wir gehen davon aus, dass Sie nicht nur mit guter Laune, sondern auch gesund und beschwerdefrei anreisen. Mit der Anmeldung erklären Sie, dass Sie unfall- und krankenversichert sind, **Sport auf eigenes Risiko ausüben**, und dass Sie damit einverstanden sind, dass Veranstalter und Hilfskräfte nur für grob fahrlässige und vorsätzlich verschuldete Vertragsverletzungen haften. Programmänderungen vorbehalten. Hiermit melde(n) ich mich (wir uns) verbindlich an (**bitte gut lesbar ausfüllen!**):

**1. Person:** Name, Vorname: \_\_\_\_\_ PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Straße, Nr.: \_\_\_\_\_ Tel.p.: \_\_\_\_\_ Tel.d.: \_\_\_\_\_

@-email Adresse: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_

Ich bin eher Walker: \_\_\_\_\_ Einsteiger: \_\_\_\_\_ Fitnessläufer: \_\_\_\_\_ Leistungsläufer: \_\_\_\_\_

**2. Person:** Name, Vorname: \_\_\_\_\_ PLZ, Ort: \_\_\_\_\_

Straße, Nr.: \_\_\_\_\_ Tel.p.: \_\_\_\_\_ Tel.d.: \_\_\_\_\_

@-email Adresse: \_\_\_\_\_ Alter: \_\_\_\_\_

Ich bin eher Walker: \_\_\_\_\_ Einsteiger: \_\_\_\_\_ Fitnessläufer: \_\_\_\_\_ Leistungsläufer: \_\_\_\_\_

### Intensivseminare „Sonnenhof“ - Hinterzarten

...ein Haus zum Wohlfühlen, anspruchsvolle, vollwertige Sportlerküche von Olympiakoch Charly Doll für Laufgourmets, Zimmer mit TV, WC, Dusche oder Bad, finnisches Saunahütendorf, Vollpension, Kaffee/Kuchen, nichtalkoholische Getränke beim Seminar und zum Essen, freies WLAN... bei uns alles inklusive!  
Termine Do.-So.: 3 Üb/VP, Anzahlung € 420,--

Ihr Zimmerwunsch:

Termine:

EZ (€ 899,-/P.).....

12.10.-15.10.2017.....

DZ (€ 799,-/P.).....

10.05.-13.05.2018.....

31.05.-03.06.2018.....

**Datum, Unterschrift**(aller Personen)

obige Geschäftsbedingungen akzeptiere ich

**Senden an:** Herbert Steffny Run Fit Fun GmbH, Kapellenweg 29, D-79822 Titisee, Fax. 07651-88136, e-mail: [steffny@t-online.de](mailto:steffny@t-online.de)  
Rückfragen zum Seminar bitte per e-mail, ausführliche Infos, Zeitpläne und mehr unter [www.herbertsteffny.de](http://www.herbertsteffny.de)