

Laufen in Balance beim Genussmarathon

„Miteinander statt Gegeneinander“ lautet das Motto der Feldkircher Laufveranstaltung

TERMINE

Veranstaltungen März – Mai

- **2. März 2004: Kick-Off „Power Your Life“** mit Dr. med. Michael Spitzbart, einem der bekanntesten Gesundheitsexperten Europas. Themen: „Wecken Sie Ihre Energien! Essen Sie sich kreativ! Entspannen Sie für neue Kraft!“
- **5./6. März 2004: Laufseminar Mag. Feurstein** (für Anfänger und Leicht-Fortgeschrittene)
- **15. März 2004: Vortrag Dr. Benzer** zum Thema „Gesund durch Laufen – Sportmedizinische Informationen zum Genussmarathon“
- **16. März 2004: Cooper-Test** zur Bestimmung der persönlichen Ausdauerleistungsfähigkeit
- **16.-18. April 2004: Marathonseminar** mit Rudi Rumpf und Mag. Feurstein zum Thema „Wo verliere ich Energie auf dem Weg zum Ziel?“
- **21. April 2004: Vortrag Prof. Baldur Preiml** zum Thema „Von der Kunst, sich bewegen zu lassen – Impulse eines Erfolgstrainers zum Genussmarathon“
- **8. Mai 2004: Genussmarathon 2004**

Anmeldungen/Infos: auf www.genussmarathon.at, in allen Hypo-Bank-Filialen und bei Bodensee-Alpenrhein-Tourismus

„Gesundheit“ ist das zentrale Thema des 3. Genussmarathons, der am 8. Mai 2004 in und um das Städtchen Feldkirch durchgeführt wird.

Laufen ohne Leistungsdruck

Dabei handelt es sich um eine Laufveranstaltung, bei der es um das Miteinander und nicht ein Gegeneinander geht. Um Genuss und nicht um Pla-

Der Genussmarathon ist ein umfassendes Zusammenspiel!

Hubert Feurstein, Initiator



Feldkirch ist zum 3. Mal Schauplatz dieser beliebten Laufveranstaltung.

gerei. Um Wohlbefinden und nicht um Leistungsdruck. Um den Weg und um das Ziel.

Was zählt ist Balance

„Es geht um ein Laufen in Balance“, betont Initiator Hubert Feurstein. „Zentraler Ge-

danke ist, die Leistung mit der Schonung in Balance zu bringen, so dass Leistung auf schonende Weise erbracht wird.“

Genuss entsteht in Balance zwischen Leistung und Schonung. Beim Genussmarathon soll deutlich werden, dass die

beiden Elemente keine Gegensätze sind sondern viel mehr zusammen gehören.

Miteinander steht im Vordergrund

Noch eine Besonderheit dieser Laufveranstaltung: Miteinander entsteht durch das Zusammenspiel zwischen den Läufern.

Die Marathonstrecke wird gemeinsam statt nebeneinander oder gegeneinander durchlaufen. Zentrales Element ist, mit einander ins Zusammenspiel zu kommen. Miteinander aufbrechen, miteinander unterwegs sein, miteinander ankommen.

Anmeldung

- online: www.genussmarathon.at
- in allen Hypo-Bank-Filialen
- bei Bodensee-Alpenrhein-Tourismus in Bregenz, Tel. 05574 43443

Anmeldeschluss: 30. April 2004

