

# Herbert Steffnys Seminare

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



**Laufspaß nicht nur im  
Südschwarzwald !**

## Unsere Programme:

verständliche Theorie und Praxis - vom richtigen Einstieg bis zum Marathon - bei uns seit 1989 unabhängig und nur aus erster Hand!

### Sie suchen...???

.....ein **Wochenend-Seminar** (letztmalig 2020!) mit ausführlicher Beratung und vielen individuellen Tests in kleinen Gruppen? Sie sind Einsteiger oder bereits ein fortgeschrittener 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 Intensiv-Seminare Hinterzarten/Sonnenhof:

Termin Intensiv-Seminar: 21.-24.5.2020

**Unser Topseminar - letztmalig 2020:** 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, Körperfett- und Fitness-Check, medizinische Kurzberatung, Risikoprofil, Blutdruck-, Cholesterinmessung, individuelle Computer Trainings- und Wettkampfberatung, **Leistungsdiagnostik:** Laktatmessung, Ermittlung von Herzfrequenzonen 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, Fortbildungsbescheinigung 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 2020 / 2021:

### Laufwochen Club ROBINSON u.a.:

Laufen & Radfahren Mallorca.....08.03.-15.03.2020  
Laufcamp Schlossgut Gross Schwansee/Lübeck.....wieder Juni 2020  
Laufseminar Baiersbronn/Nordschwarzwald.....02.09.-06.09.2020  
Laufwoche Robinson Fuerteventura.....10.10.-17.10.2020  
Laufwoche Robinson Fuerteventura.....23.01.-30.01.2021

### weitere Seminare, Laufreisen:

Gießen (Marathon-Seminar).....04.07.-05.07.2020  
New York City Marathon.....Renntag 01.11.2020  
...danach Laufseminar Miami Beach.....03.11.-05.11.2020  
Honolulu Marathon/Hawaii.....08.12.-14.12.2020  
Kenia-Läuferlebnisreise.....geplant wieder Februar 2021

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" und "Dolls Küche"

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

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

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

**Michael Kutzner:** Diplom-Sportlehrer, Sportwissenschaftler, Personaltrainer, Marathonläufer, TV-Fitnessexperte und Fitnessbuch-Autor

**Stefanie Doll:** Hinterzarten, Physiotherapeutin, 3x Schwarzwald Marathon und Freiburg Marathon Siegerin, Marathon Bestzeit 2:35h

**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 (448 S., 26,-, erw. 9.A., 2019)

### 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! (4. Auflage 240 S., 17,-, 2018)

### 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.a. (128 S., 10.95, 2004) **Achtung: Nur über uns zu beziehen!**



Erweiterte Neuauflage!

## 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 Teilnehmernamen, 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%. 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, finnische Saunahütten, 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:

EZ (€ 899,-/P.).....

DZ (€ 849,-/P.).....

Termin 2020:

21.05.-24.05.2020.....

Begleitung im DZ ohne Seminarteilnahme auf Anfrage!

Datum, Unterschrift (aller Personen)

200304

obige Geschäftsbedingungen akzeptiere ich \_\_\_\_\_

**Senden an:** Herbert Steffny Run Fit Fun GmbH, Kapellenweg 29, D-79822 Titisee oder als -Scan/jpg an 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)