

Newsletter Sommer 2012

Laufseminar für Anfänger ab 14. August 2012

<http://training.lebenundschreiben.de/laufseminare/>

natural running Laufkurs ab 13. August 2012

<http://training.lebenundschreiben.de/natural-running-laufkurs/>

In beiden Kursen gibt es noch freie Plätze.

Im August starten außerdem meine beiden „**Mühlenprojekte**“. Mit den Mitarbeitern der „Bohlsener Mühle“ beginne ich einen Lauftreff und bin gespannt, weil das Thema Bewegungsmotivation in Betrieben neu für mich ist. Zeitgleich bin ich in der „Woltersburger Mühle“ mit Schülern der Produktionsschule laufend unterwegs. Auch Neuland, aber durch meine Lauftherapie-Ausbildung, die ich im November (nach 1 ½ Jahren) abschließen werde, bin ich hoffentlich gut gerüstet für diese Herausforderung.

Die gute Nachricht: Es wird wieder den **Winterlauftreff** geben. EDEKA wird erneut als Partner dabei sein. Start: Donnerstag, 29. November 2012, Ende: 4. April 2013.

Parallel dazu soll ein **Halbmarathon-Seminar** (für 8 bis 15 Teilnehmer) stattfinden. Neben den (relativ) kurzen Trainingseinheiten beim Winterlauftreff donnerstags, wird es an je einem Wochenendtag zusätzlich längere gemeinsame Läufe geben. Die Ausschreibung und genauere Informationen findet ihr ab sofort auf meiner Homepage.

Das Ziel ist der Start beim 33. Vattenfall Berliner Halbmarathon am 7. April 2013. Ich selbst durfte in diesem Jahr mit einer Gruppe dabei sein und war von der Veranstaltung restlos begeistert. Da will ich wieder hin – diesmal vielleicht mit einigen von euch?

Besucht mich außerdem gerne hier:

<http://www.facebook.com/bettina.schomerusweinert>

<http://training.lebenundschreiben.de/>

Herzliche und sportliche Grüße sendet euch allen Bettina.

