

Profil Tell Wollert

„Folge nicht irgendeinem Pfad, sondern gehe deinen Weg.“



Qualifikationen:

- Diplomsportlehrer für Prävention, Therapie und Rehabilitation
- Inhaber der Herzsportlizenz
- Nordic-Walking und Walking Coach
- Nordic-Walking Therapeut
- natural running Lauftrainer
- Kinesio-Taping Therapeut
- Rückenschullehrer
- Ernährungsberater
- Fachpraktiker für Massage, Wellness und Prävention
- Zertifizierter EMS-Trainer

Weitere Informationen über Tell Wollert und seine Arbeit finden Sie unter www.laufend-aktiv.de

1986 bis 1998 aktiver Judoka, Inhaber des 1. Dan

Seit 1998 Läufer und Fitnesssportler

Seit 2001 regelmäßiger Teilnehmer am Rennsteiglauf-Marathon, Mitteldeutschen Marathon und Dresden Halbmarathon

Mehrfacher Teilnehmer des Fishermen Strongman Run

Finisher des Ultramarathon (72,7 km) des Rennsteiglauf 2009/2010

Finisher der Trailrunworldmaster´s in Dortmund 2009/ 2010

Halbmarathonbestzeit: 01:19:41 h in Dresden beim DDM

Marathonbestzeit: 02:49:00 in Halle beim MDM

Rennsteiglaufbestzeit für den Marathon: 03:00:24 h

Ultramarathonbestzeit Rennsteig: 06:11:13 h

LAUFCAMPS 2012



Seminarort

Pension Flitzteufel
Ernst-Thälmann-Str. 27
08645 Bad Elster

Kontakt

03 74 37 - 53 90 80
www.flitzteufel.de
info@flitzteufel.de



Lauf-Woche

Termin: 21.04.-28.04.2012 (8 Tage, Samstag 10.00-Samstag 14.00)

Teilnehmer: min. 8 ... max. 12

Preise: EUR 1490,00 mit Übernachtung im DZ (EZ-Zuschlag
EUR 15,00 pro Nacht)

EUR 1290,00 ohne Übernachtung
inklusive Vollpension

Bewegungsanalyse, Gesundheits-Check-Up und
Massagen zubuchbar!

Inhalte:

Frühsport oder Nüchternlauf
Laufstilanalyse mit Lauf-ABC
laufspezifisches Krafttraining
Koordinationstraining
Lauftechniktraining und Arten des Tempotrainings
Wassertraining
Klettergarten
Radtour
Stretching

Vorträge:

Fisch schwimmt, Vogel fliegt, Mensch läuft
Trainingsplanung, -gestaltung und -steuerung
Ernährung „Low Fat versus Low Carb“
Crosstraining
Ernährung „Biolebensmittel“
Lauftechnik
Mikronährstoffe
Regeneration
Schuhvortrag und Schuhtestung

Lauf-Wochenende

Termin: 09.03.-11.03.2012 (3 Tage, Freitag 17.30-Sonntag 14.00)
02.-04.11.2012

Teilnehmer: min. 8 ... max. 12

Preise: EUR 540,00 mit Übernachtung im DZ (EZ-Zuschlag
EUR 15,00 pro Nacht)

EUR 478,00 ohne Übernachtung
inklusive Vollpension

Inhalte:

Frühsport
Laufstilanalyse mit Lauf-ABC
laufspezifisches Krafttraining und Stretching
Koordinationstraining
Formen des Tempotrainings

Vorträge:

Ernährung
Lauftechnik und Laufstilanalyse
Vortrag zum richtigen Schuh

