

# Na, auch mal Lust ein Finisher zu sein?

**Vielleicht beim  
10-km-Lauf oder sogar  
beim Halbmarathon beim  
Mittelrhein-Marathon  
am 2. Juni 2012?**

Genauso wie die frischgebackenen Finisher auf dem Foto. Mit nur fünf gemeinsamen Trainingsläufen haben die Laufanfänger bzw. Wiedereinsteiger gemeinsam die 5-km-Strecke beim Münz-Silvesterlauf 2011 absolviert. Herzlichen Glückwunsch!



Ute Simon-Adorf (1. von links) und ein Teil ihrer Laufgruppe

Wie sie das geschafft haben? Mit dem bewährten und durch den ehemaligen Olympiateilnehmer Jeff Galloway in USA, Florida, entwickelten Trainingsprogramm run-walk-run. Im September konnte ich mich vor Ort von dem Erfolg dieser Technik selbst überzeugen. Bei dieser Methode wird speziell darauf geachtet Verletzungen beim Laufen zu vermeiden, um gesund und mit Spaß die individuellen Ziele zu erreichen.

Hier heißt es, es darf beim Laufen gegangen werden – run, walk, run and have fun ☺

Interessiert? Dann einfach vorbei schauen und gerne diejenigen mitbringen, die schon immer mit dem Laufen anfangen wollten oder gerade jetzt gute Vorsätze haben.

**Am Sonntag, 8. Januar 2012, um 10 Uhr findet der erste  
unverbindliche Trainingstermin mit weiteren Informationen statt.  
Treffpunkt ist der Parkplatz an der Sporthalle Oberwerth  
(am Rot-Weiss-Platz)**

Ich freue mich auf jeden Einzelnen –  
ob Anfänger, Wiedereinsteiger oder  
Fortgeschrittene

Ihre/Eure  
Ute Simon-Adorf  
Trainerin und Mentalcoach

**run - walk - run**  
Einstieg jederzeit möglich.  
Jetzt anmelden!



**UTE SIMON-ADORF** COACHING · TRAINING · MODERATION

Mayener Straße 133 · 56070 Koblenz  
Telefon +49 (0) 261 / 9 88 54 88 · Mobil +49 (0) 1 77-3 31 56 99  
E-Mail: kontakt@simon-adorf.de · www.simon-adorf.de