

## Wer läuft mit? Psychologie bewegt – Linz Marathon am 14. April 2019

... ob Viertel-, Halb- oder Ganz- Marathon oder ein Stück in der Staffel  
... ob allein, in der Gruppe oder im Staffelteam  
... der Spaß und die Freude stehen an diesem Tag im Vordergrund, getragen durch die Stimmung dieses tollen Events.

Die Sportpsychologie gewinnt auch im Breitensport zunehmend an Bedeutung. Bewegung im Alltag hat viele Vorteile: Sie hebt die Stimmung, erleichtert den Umgang mit Stress, hilft bei der Gewichtsregulation, reduziert das Risiko unzähliger Erkrankungen, usw..

In diesem Sinne starte ich heuer mit Peter Wundsam (Laufrainer und ehemaliger Topmarathonläufer) und seiner Laufschiule ein Laufprojekt: BÖP-Mitglieder und alle Freunde der Psychologie sind herzlich eingeladen mit uns motiviert und freudvoll in Linz an den Start zu gehen.

Wir starten mit einem Laufmeeting mit Peter Anfang März, organisiert für unterschiedliche Leistungsgruppen, auch für Anfänger. Dann gibt es ein paar Termine zur Auswahl für die persönliche Lauftechnik Überprüfung, den Lauftechnik Check. Ende März/ Anfang April dann das zweite Laufmeeting damit wir am 14. April gut vorbereitet an den Start gehen können.

Als kleines Zuckerl gibt es Laufshirts von unserem Berufsverband.

Preis: Euro 35,-

Das Paket enthält:

- 2 Laufmeetings unter professioneller Anleitung
  - inkl. Fragestunde zu Training und Vorbereitung
  - individueller Lauftechnik Check Termin für ein leichteres und gesünderes Laufen
  - Finisher Trink beim BÖP Treff nach dem Zieleinlauf
  - Laufshirts von unserem Berufsverband
- (exkl. Nenngeld - Laufnennung bitte selbst vornehmen. Siehe Link unten)

Lasst euch diese besondere Art der Selbsterfahrung nicht entgehen und frei nach Peters Leitsatz „**weil die Ausrede später kommt**“ ... freuen wir uns auf eure Anmeldungen unter [office@isabella-baumgartner.at](mailto:office@isabella-baumgartner.at)

Bitte bei der Anmeldung T-Shirtgröße nicht vergessen. Weitere Informationen über Termine zu Laufmeetings, Lauftechnikcheck, Ablauf, Treffpunkte, ... folgen.

Bitte zudem gleich anmelden unter [www.linzmarathon.at](http://www.linzmarathon.at) . Achtung!!! Die Kosten sind zeitlich gestaffelt, der nächste Nenngeldsprung ist am 15.2.. Da sparen wir bei schnellem Entschluss ☺ Infos zum Nenngeld unter:

<https://www.linzmarathon.at/de/bewerbe/oberbank-marathon.html>

