

# Kurs- und Seminarplanung 2012

(Vorläufiger Entwurf ohne Gewähr! Ab Januar mit Kursgebühr und weiteren Angebote u.a. Windsurfing)

Zu den nachfolgenden Kursen bieten wir noch individuell abgestimmte Kurse an. Rufen sie uns einfach an, damit wir einen Termin vereinbaren können  
 Individuelle Leistungsdiagnostik und Beratung sind natürlich auch jederzeit nach Absprache möglich.

## Fitness - Gesundheit - Gewichtsreduktion

Kursleiter	Ort	Kursangebot	Zeitraum	Teilnehmer	Kursgebühr	Kursdauer
Fredy Mahler	Güntersleben	Gewichtsreduktion	Februar-Juli	10		26 Wochen - 1x pro Woche
Fredy Mahler	Güntersleben	Nordic Walking	Februar-Juli	10		26 Wochen - 1x pro Woche
	Fitnessstudio nach Wahl	Krafttraining	Februar-Juli			

## Wintersport - Bergsteigen - MTB

Kursleiter	Ort	Kursangebot	Zeitraum	Teilnehmer	Kursgebühr	Kursdauer
<b>Fredy Mahler</b>	<b>Ochsengrund</b>	<b>Skilanglauf</b>	<b>Januar-März</b>	<b>10</b>		<b>je nach Schneelage</b>
Lenz BÖHM	Kaisergebirge	Skilanglauf	Januar/Februar	6		2-5 Tage
Lenz BÖHM	Kaisergebirge - Sudelfeld - Alpachtal	Ski-Alpin	Januar/Februar	6		2-5 Tage
Lenz BÖHM	Kaisergebirge - Watzmann - Silvretta	Ski-Touren	Februar-April	6		2-5 Tage
Jo ÖCHSNER	Thüngersheim	MTB-Technik	17.,18.,24.März	8		3 Tage
Jo ÖCHSNER	Thüngersheim	MTB-Technik	9., 10., 16.Juni	8		3 Tage
Jo ÖCHSNER	Thüngersheim	MTB-Technik	14., 15. Juli	8		2 Tage
Jo ÖCHSNER	Thüngersheim	MTB-Technik	13., 14.Oktober	8		2 Tage
Fredy Mahler	Berchtesgaden - Mont Blanc	Alpencross	Juni-Juli	4		6-12 Tage
Lenz BÖHM	Kaisergebirge	Wandern -Klettern	Sommer/Herbst	6		2-5 Tage
Lenz BÖHM	Dolomiten - Gardasee	MTB-Tour + Klettern	Sommer/Herbst	6		2-5 Tage

Laufen -Triathlon - Rennrad

Kursleiter	Ort	Kursangebot	Zeitraum	Teilnehmer	Kosten	Kursdauer
Manni Müller	Fitnesscenter Würzburg-West	Indoor Cycling	Januar - März	10		13 Wochen - 1x pro Woche
Mathias Finger	iWelt Marathon Würzburg	2 x Diagnostik - Laktattest	März - Mai	10		1x für Plan - 1x für Rennen
Fredy Mahler	iWelt Marathon Würzburg	2 x Diagnostik - Conconitest	März - Mai	10		1x für Plan - 1x für Rennen
Fredy Mahler	iWelt Marathon Würzburg	2 x Pulsbestimmung	März - Mai	10		1x für Plan - 1x für Rennen
Fredy Mahler	iWelt Marathon Würzburg	Trainingsplan - Betreuung	März - Mai	10		12 Wochen - 1x pro Woche
Mathias Finger	BMW Marathon Frankfurt	2 x Diagnostik - Laktattest	August-Oktober	10		1x für Plan - 1x für Rennen
Fredy Mahler	BMW Marathon Frankfurt	2 x Diagnostik - Conconitest	August-Oktober	10		1x für Plan - 1x für Rennen
Fredy Mahler	BMW Marathon Frankfurt	2 x Pulsbestimmung	August-Oktober	10		1x für Plan - 1x für Rennen
Fredy Mahler	BMW Marathon Frankfurt	Trainingsplan - Betreuung	August-Oktober	10		12Wochen - 1x pro Woche
Mathias Finger	Triathlon Würzburg + Kitzingen	2 x Diagnostik - Laktattest	Januar - August	10		1x für Plan - 1x für Rennen
Fredy Mahler	Triathlon Würzburg + Kitzingen	2 x Diagnostik - Conconitest	Januar - August	10		1x für Plan - 1x für Rennen
Fredy Mahler	Triathlon Würzburg + Kitzingen	2 x Pulsbestimmung	Januar - August	10		1x für Plan - 1x für Rennen
Fredy Mahler	Triathlon Würzburg + Kitzingen	Trainingsplan - Betreuung	Januar - August	10		34 Wochen - 1x pro Woche