

Die Laufschule Marburg präsentiert das

# 1. Marburger Barfußlauf-Seminar

im Rahmen des  
**3<sup>rd</sup> International Barefoot Running Day**

Sonntag, 5. Mai 2013  
Beginn um 11:00 Uhr  
Teilnahme kostenlos!



Treffpunkt am  
Großsportfeld,  
Leopold-Lucas-Straße

## Das Programm:

- Vortrag „Was ist gesunde Lauftechnik?“ (mit Übungen) von Martin Güngerich, Direktor der Laufschule Marburg
- Gemeinsames Anwenden des Gelernten bei einem ca. 6 km langen Barfußlauf (ohne offizielle Zeitnahme)
- Im Anschluss Gang durch die historische Marburger Oberstadt mit Gelegenheit zum weiteren Erfahrungsaustausch

Laufstrecke: gut ausgebaute Radwege mit Asphaltdecke bzw. Betonpflaster. Für Barfußlauf-Einsteiger wird leihweise eine begrenzte Anzahl von Schuh-Transportrucksäcken zur Verfügung gestellt.

Nähere Infos (Anfahrt, Strecke, Voranmeldung, etc.):

<http://laufschule-marburg.de.vu/>

Haftungsausschluss: Der Veranstalter übernimmt keine Haftung für Unfälle und Schäden jeglicher Art. Jeder Teilnehmer läuft auf eigene Gefahr.

.....  
<http://laufschule-marburg.de.vu>

.....  
<http://laufschule-marburg.de.vu>