

Bekannt
aus ARD, n-tv,
Focus, Stern,
Fit for Fun,
u. a.

Prof. Dr. Ingo

FROBÖSE

Gesundes Laufen

11. Mai 2017, 19:30 Uhr

Sälzerhalle Salzkotten

Vorverkauf 12,00 € | Abendkasse 15,00 €

Buchung unter 0 52 58 / 9 37 96-0

oder online unter vhs-vor-ort.de

Foto: Monika Sandel

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

Mit freundlicher Unterstützung durch



VfB 1910
Salzkotten e.V.
Leichtathletik

10. KLINGENTHAL SPORT
SALZKOTTEN
MARATHON

Prof. Dr. Ingo Froböse - einstiger Leichtathlet und Bobfahrer, vereint als Hochschulprofessor und erfolgreicher Buchautor seine Leidenschaft für Gesundheit und Fitness zugleich. Er lebt nach dem Motto: "Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft!". Tägliches Laufen gehört für ihn zu einem festen Bestandteil des Alltags. Er ist davon überzeugt, jeder kann laufen und davon profitieren.

In seinem Vortrag erfahren Sie u. a.:

- was das Laufen mit Ihrem Körper und Ihrer Gesundheit macht,
- welche Ausrüstung sinnvoll ist, auch im Sinne der Belastungssteuerung,
- welche unterschiedlichen Trainingsmethoden es gibt,
- welches Laufprogramm das Richtige für Einsteiger und Ambitionierte ist und
- warum Regeneration nach dem Laufen ein absolutes Muss ist.

In seinen Büchern und Vorträgen begeistert er mit purer Lebensfreude sowohl bekennende Sportmuffel als auch ambitionierte Freizeitsportler, ohne dabei die Wissenschaft aus dem Auge zu verlieren oder das Augenzwinkern zu vergessen.

Am 11. Mai 2017 wird Prof. Dr. Ingo Froböse für die VHS vor Ort in Salzkotten zu Gast sein. Mehr Infos unter www.vhs-vor-ort.de!

VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

Prof. Dr. Ingo

FROBÖSE

Gesundes Laufen