

BERGISCH
balance



Aktiv, entspannt – gesund.
Die BERGISCHE fördert Ihre
Gesundheit mit Fitnesskursen,
Wellnessreisen, Bonuspro-
gramm und vielem mehr.

Mehr Informationen
im Internet:
www.bergisch-balance.de

Rufen Sie uns an.
Wir beraten Sie gerne:
Stephan Ansorg
Telefon: 0202 747479-64
Telefax: 0212 2262-5064

Qualität mit Heimvorteil

 **DIE BERGISCHE**
KRANKENKASSE

www.koendgen.de
8nach8@koendgen.de



**Bücher
Köndgen**

Wuppertal Barmen
Werth 79
(0202) 248 00 - 50

Bücher Köndgen@Uni
Mensagebäude ME-03
(0202) 439 - 28 75

Schwelm
Hauptstraße 54 - 56
(02336) 186 82

Wir freuen uns auf Ihren Besuch
und beraten Sie gern.

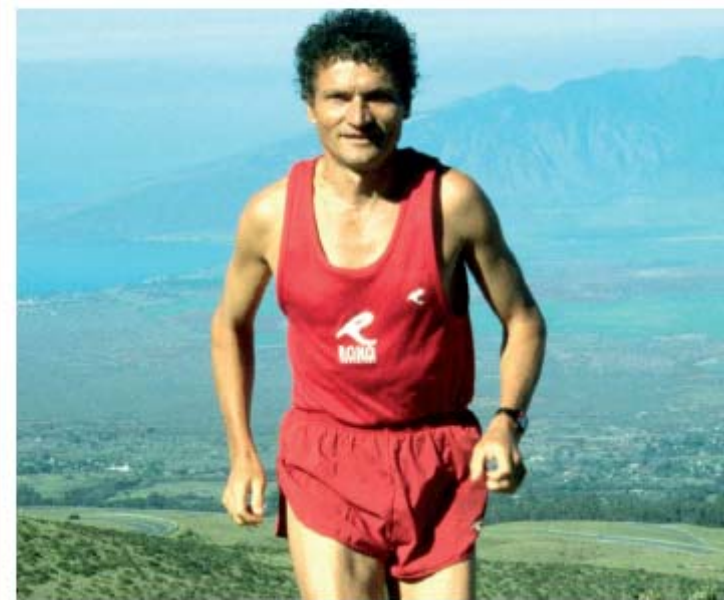


Bücher Köndgen
8 nach 8

LESUNGEN BEI BÜCHER KÖNDGEN

09. September 2010 um 19:30

Bücher Köndgen, Laufsport Bunert und die
Bergische Krankenkasse laden ein:



HERBERT STEFFNY

Optimale Trainingssteuerung -
nicht nur für Wettkampfläufer

 **bunert**
Der Post und seine Läufer
www.bunert.de

 **DIE BERGISCHE**
KRANKENKASSE

09.09.10

Bücher Köndgen in Barmen,
Werth 79, 42275 Wuppertal

HERBERT STEFFNY

Optimale Trainingssteuerung - nicht nur für Wettkampfläufer



Ein informativer und unterhaltsamer Abend rund um
Ihr liebstes Hobby, das Laufen!

Ganz gleich, ob Anfänger, Fortgeschrittener oder
ambitionierter Wettkampfläufer: Herbert Steffny
beweist allen, dass die oftmals als grau verpönte
Theorie spannend und abwechslungsreich sein kann.
Im anschließenden Publikumsgespräch haben Sie
Gelegenheit Fragen zu stellen.

Und danach, frisch motiviert: Auf zur neuen Bestzeit!
Herbert Steffny, heute erfolgreicher Laufbuchautor
und Fitness-Coach, zählte in den achtziger Jahren zur
deutschen Marathon-Elite. Er war es, der den damali-
gen Außenminister Joschka Fischer als Personal Train-
ner zum Marathonmann machte!

Herbert Steffny ist eine Koryphäe in Sachen Laufsport,
nicht zuletzt durch seinen seit Jahren etablierten Best-
seller „Das große Laufbuch“, das umfassendste Buch
in Theorie und Praxis für Läufer und Läuferinnen aller
Leistungsklassen.

Eintrittskarten
erhalten Sie bei
Bücher Köndgen,
Werth 79, 42275
Wuppertal,
Tel. 0202 24 800 77,
8nach8@koendgen.de

Bücher Köndgen,
Hauptstraße 54-56,
58332 Schwelm

Bücher Köndgen@Uni,
ME 03, Mensagebäude
In der Bergischen
Universität

Laufsport Bunert,
Friedrich-Ebert-
Straße 87, 42103
Wuppertal

Geschäftsstellen der
Bergischen Kranken-
kasse

Eintritt: Ak 12 €, Vvk 10 €, Vvk ermäßigt 8 €
(für Mitglieder der Bergischen Laufvereine,
Versicherte der Bergischen Krankenkasse und Voran-
melder des Wuppertaler Volkslaufs)
Wegen der begrenzten Teilnehmerzahl empfehlen
wir eine frühzeitige Reservierung!

Herbert Steffny,
Das große Laufbuch
368 Seiten, ISBN 978-3-517-06728-5
22,95 €, Südwest Verlag



Von Läufern für Läufer

- Individuell auf den Läufer und das
Laufverhalten abgestimmte Laufschuhe
- Computerunterstützte Laufbandanalyse
zur exakten Ermittlung der Fußstellung
- Kompetente Beratung durch geschultes Fachpersonal
mit orthopädischen Kenntnissen
- Umfangreiche Angebote an Lauf- sowie Triathlonbekleidung diverser Marken
- Individuelle Gestaltung von Textilien, Aufdrucken und Vereinsausstattung

 **bunert**
Der Profi rund ums Laufen
www.bunert.de

Duisburg | Sternbuschweg 194, 47057 Duisburg
Essen | Rüttenscheiderstr. 261, 45131 Essen
Köln | Aachener Str. 233, 50931 Köln
Neuss | Adolf-Flecken-Str. 6, 41460 Neuss
Wuppertal | Friedrich-Ebert-Str. 87, 42103 Wuppertal-Elberfeld