
F-AS-T Workshop

Was erfolgreiche Sportler anders machen

Willst du mehr über dein sportliches Potenzial erfahren oder den Wiedereinstieg schaffen?

Viele Sportler wissen nicht, was wirklich in Ihnen steckt. Sie haben viele Bausteine für ihren Erfolg noch gar nicht entdeckt. Insbesondere die Basisarbeit im Training wird oft vernachlässigt oder durch ein „one fits all“ Programm ersetzt. Im F-AS-T Workshop nehmen wir dein Training und deine Ernährung genau unter die Lupe. Mit individuellen Tipps, gemeinsamen Trainings und Kochworkshops wirst du dein Potenzial entfalten lernen. Dich erwartet ein Gute-Laune- Wochenende mit tollen Leuten, Top-Inhalten, leckerem Bio- Essen und Top-Trainern.



Inhalte

- **Vorträge:**
 - F-AS-T- die schlaue Sport- Ernährung
 - Basistraining und Testverfahren- wie man mit den einfachsten Tricks sein Training optimieren kann
- Gemeinsame Koch- und Nährstoff-Workshops
- Testung und Athletik Einzel-Coaching (inkl. Trainingsplan) von Tobias Homburg & Partner
- Gemeinsame Trainingseinheiten (z.B. Aufwärmprogramme, Basisarbeit, Laufkoordination, HIIT, Yoga)
- Von den Profis gelernt - viel Input zum mit nach Hause nehmen
- **Für alle Sportler-Niveaus*!**

*** Als Sport-Anfänger, Wiedereinsteiger oder Profi bist du herzlich willkommen, da wir in Kleinstgruppen und individuell arbeiten, wird jeder etwas für sich mit nach Hause nehmen**

Schlemmen nach Dr. Feil

In der Auszeiten Oase im Chiemgau werden wir lecker und regional versorgt. Das Essen wird speziell nach Friederike Feil's Bestseller Buch die „F-AS-T Formel- was erfolgreiche Sportler anders machen“ zusammengestellt- natürlich in BIO-QUALITÄT.



Sportler Wochenende :

Wann: 01.09.2017 – 03.09.2017

Wo: Auszeiten Oase Chiemgau, Schweibern 2
83229 Aschau im Chiemgau /Sachrang
<http://www.auszeiten-oase-chiemgau.de/>

Anreise am Freitag 01.09.2017 (ab 17 Uhr) Abreise am Sonntag 03.09.2017 (ab 14 Uhr)

Verfügbare Plätze: 20 Teilnehmer

Workshop-Kosten: 299 €*

Kosten/Unterkunft: ab 54 €/Nacht**

(Kosten für Übernachtungen, Frühstücks-Bufferet, Mittags-Energiesnacks, Abendessen)

**Die Unterkunft buchen Sie bitte nach der Anmeldung (bei uns) direkt bei der Auszeiten Oase Chiemgau

* Nach Reservierung des Wochenendes ist die Bezahlung des Workshops innerhalb von 14 Tagen zu gewährleisten.

[Essen nach Dr. Feil (Foto: Lisa Leutner)]

Wer freut sich auf Sie?

Friederike Feil arbeitet in leitender Funktion bei der Forschungs- und Entwicklungsabteilung der Forschungsgruppe Dr. Feil. Sie ist mehrfache Bestseller-Autorin/Co-Autorin.

Die im deutschsprachigen Raum bekannte Ernährungs-, Nährstoff- und Stoffwechselfachistin ist Doktorandin für Ernährung und Krankheit der Universität Halle und tritt als Gastdozentin in der Universität Heilbronn auf. Als Sport-, Bewegungstrainerin und Yogalehrerin verknüpft sie ihre Leidenschaften in ihrer Freizeit. Frau Feil gehörte von 2012 bis 2014 zum Kreis der besten Hindernisläuferinnen der Welt. Sie ist 2-fache Gewinnerin des Tough Guy Rennens in England und 6-fache Gewinnerin des StrongmanRuns in ganz Europa. Ihre Ausbildung als Sport- und Bewegungstrainerin absolvierte sie in den USA.

Tobias Homburg

Tobias Homburg arbeitet als Physiotherapeut und Rehatrainer in der renommierten Münchner Praxis „OSPHYSIO training & therapie“. Dort betreut er Sportler aller Leistungsklassen bis in den Spitzensport hinein. Seine Expertise liegt in der Erkennung von Bewegungsmustern, sowie deren Korrektur zur Prävention von Verletzungen und Steigerung der Leistungsfähigkeit.

Seit 2011 ist Tobias Mitglied der Forschungsgruppe Dr. Feil und dort für den Bereich Bewegung & Training zuständig.

Friederike und Tobias arbeiten seit 2011 zusammen und freuen sich gemeinsam ihr Wissen und ihre Erfahrung an Sie weiterzugeben.



Jetzt einen Platz reservieren und anmelden

Anmeldung: Tobias Homburg: t.homburg@dr-feil.com

Mehr Infos: www.lebensenergie.blog