MITTELRHEIN MARATHON
Gib deinen Sinnen freien Lauf!

Liebe Freunde des Mittelrhein Marathons,

der Winter hat uns alle derzeit kühl im Griff, da macht es doch Spaß, schon einmal an die warmen Strahlen des Frühjahrs und an den Mittelrhein Marathon am 29. Mai 2010 zu denken... Dennoch gibt es auch Dinge, die uns im kalten Winter dazu motivieren, Sport zu treiben. Aber lesen Sie selbst!

## Motivationsseminar mit Dieter Baumann an diesem Samstag

*Vortrag und gemeinsamer Lauf bei der Handwerkskammer in Koblenz*

Dieter Baumann und der Mittelrhein Marathon, das passt gut zusammen. Spätestens seit der Olympiasieger im Jahr 2006 den Halbmarathon in Streckenrekordzeit für sich entschieden hat, ist der Tübinger den Zuschauern am Mittelrhein ein Begriff. Was Dieter Baumann aber inzwischen fast noch besser kann als Laufen, das ist seine motivierende Redekunst.

Erleben Sie Dieter Baumann am kommenden Samstag, 30. Januar, in einem Motivationsseminar bei der Handwerkskammer Koblenz! Und laufen Sie anschließend noch einige Kilometer mit dem Olympiasieger! Und dies natürlich kostenlos!

Ein fester Bestandteil der neuen Kooperation zwischen Mittelrhein Marathon und den vier Handwerkskammern in Rheinland-Pfalz ist es, Lust auf Bewegung und Sport zu machen. Am 29. Mai 2010 wird beim Mittelrhein Marathon der schnellste Handwerker aus Rheinland-Pfalz gesucht, und seit dem Jahresende 2009 laufen bereits Trainingsgruppen der Handwerkskammern und des Mittelrhein Marathons. Und jetzt kommt Top-Referent Dieter Baumann – um allen Aktiven Lust zu machen auf den Marathon, um Sie zu motivieren für das Laufen.

Die Veranstaltung ist offen für jedermann, nur um eine Anmeldung wird bis Donnerstag, 27. Januar, gebeten: info@besser-mit-meister.de oder info@mittelrhein-marathon.de sowie telefonisch 0261/398-144.

SPONSOREN
PARTNER
FÖRDERER
MEDIENPARTNER

MITTELRHEIN MARATHON
Gib deinen Sinnen freien Lauf!

Am Samstag, 30. Januar 2010 um 10 Uhr, wird Dieter Baumann seinen Vortrag bei der Handwerkskammer Koblenz, Friedrich-Ebert-Ring 33, 56068 Koblenz, beginnen. Anschließend steht noch ein gemeinsamer Trainingslauf für alle Interessierten an. Die Veranstaltung wird gegen 13 Uhr enden.

An dieser Stelle sei noch einmal auf das besondere „Besser-mit-Meister-Programm" beim Mittelrhein Marathon am 29. Mai 2010 hingewiesen: Ob Marathon-, Halbmarathon- oder 10-km-Distanz, ob Laufen, Inline-Skaten, Walking oder Nordic Walking, für alle Handwerker gibt es ein ermäßigtes Startgeld, gemeinsames Training sowie ein eigenes Laufshirt. Haben Sie dazu Fragen? Informationen zur Beteiligung des Handwerks am Mittelrhein-Marathon gibt es beim „Morgen Meister!"-Team, Tel.: 0261/ 398-144 oder -277, E-Mail: info@besser-mit-meister.de, Internet: www.besser-mit-meister.de/marathon.

Der Mittelrhein Marathon twittert...

Der Mittelrhein Marathon und sein Organisationsteam haben die Zeichen der Zeit erkannt und bieten ab sofort die neuesten Nachrichten rund um den Mittelrhein Marathon, die Planungen und Tipps zum Thema Laufen allgemein per Twitter-Dienst an.
Es funktioniert ganz einfach: Sie legen sich kostenlos ein Konto bei http://twitter.com/ an. Dann suchen Sie den Benutzernamen MittelrheinMara und „folgen" unseren heißesten News, alternativ können Sie auch direkt auf http://twitter.com/MittelrheinMara klicken. Die meisten Nutzer rufen diese Nachrichten direkt mit Ihrem Handy ab und sind so immer auf dem neuesten Stand. Eine Erklärung zum Thema TWITTER finden Sie hier:
http://de.wikipedia.org/wiki/Twitter !

Sollten Sie noch Fragen zum Thema TWITTER haben, können Sie uns auch gern per Mail an alexander.berger@mittelrhein-marathon.de kontaktieren.

SPONSOREN
PARTNER
FÖRDERER
MEDIENPARTNER