



## Liebe 42ers

### Event Ernährung

Am Montag 5. Oktober ab 20.00 Uhr werden uns im Klubhaus des FC Attiswil Stephanie Rieder und Thomas Hürlimann von der Firma Winforce ([www.winforce.ch](http://www.winforce.ch)) in das Thema Ernährung einführen. Viele bekannte Sportler wie z.B. Dario Cologna, Nathalie Schneitter oder der 2-fachen Race Accross America Sieger Daniel Wyss ernähren sich mit den Produkten der Schweizer Firma Winforce. Nebst den Grundlagen der Ernährungslehre erhalten wir viele interessante und wertvolle Informationen zur optimalen Ernährung vor, während und nach dem Sport.

Dieser Anlass ist öffentlich, es können nebst den 42er auch andere Interessierte am Anlass teilnehmen.

### Kraftübungen Stephanie

Am 31. August hat der Event laufspezifisches Krafttraining stattgefunden.



Mit vielen interessanten und einfachen Übungen hat uns Stephanie gezeigt, wie die Muskeln auch ohne teure Zusatzgeräte gestärkt werden können. Eine Auswahl an Übungen findet ihr unter <http://www.42for42.ch/index.php?id=diverses>.

### Nächste 42er – Termine

Mittwoch	23. September	19.00 Uhr	Lauftraining Athena anschl. Heso
Mittwoch	30. September	ganzer Tag	Intersport Schumacher Langenthal
Montag	5. Oktober	20.00 Uhr	Event Ernährung Klubhaus FC Attiswil

### Web Links zum Thema Laufen

Unter dem der Adresse <http://www.42for42.ch/index.php?id=links> findet ihr eine Zusammenstellung von Links auf Laufportale oder Online Ausgaben diverser Laufmagazine. Ihr findet wertvolle Informationen zum Training, Bekleidung, Verletzungen usw. Falls ihr noch weitere interessante Webseiten kennt, dann meldet sie.

Sportliche Grüsse

Stephanie & Heinz