



Gratis-Tipps für Läufer und Wanderer

Fit durch den Frühling

(ddp direct) Münster. Lauftipps vom Profi und die schönsten Wanderwege Deutschlands hält die aktuelle Sonderausgabe des Magazins "Sportsfreund" bereit, die zur Zeit an über 200 Westfalen-Tankstellen in NRW und Niedersachsen gratis für die Kunden bereit liegt.

Darin erklärt Langstreckenläuferin Ingalena Heuck, wie man sich als Freizeitsportler in vier Schritten und innerhalb von nur drei Monaten auf einen Halbmarathon vorbereiten kann. "Die Qualität der Einheiten ist in der Vorbereitung besonders wichtig", so Heuck im "Sportsfreund". Wie man diese effektiv steigern kann, welche Übungen gleichzeitig zu besserer Lauftechnik verhelfen und wie man sein Unterfangen durch die passende Ernährung unterstützen kann, verrät die Expertin in einer vierteiligen Serie inklusive Marathonkalender 2013.

Wer es etwas ruhiger angehen lassen möchte und lieber wandert, wird ebenfalls im "Sportsfreund" fündig. Dort erfährt der Naturliebhaber, dass Deutschland ein wahres "Wanderparadies" mit vom Deutschen Wanderverband und -institut ausgezeichneten Wegen ist, von denen im Heft eine erlebnisreiche und vielseitige Auswahl vorgestellt wird - vom Altmühltal bis zum Westweg im Schwarzwald. Dazu gibt es Lesetipps und Know-how zur Ausrüstung.

Gleichzeitig hat man bei dieser Sonderausgabe des Sportsfreund die Möglichkeit, an der Aktion der Westfalen-Wellness-Wochen teilzunehmen, bei der man sich durch Sammeln von Umsätzen an Westfalen-Filialen im Frühling ein Wellnesspaket "zusammentanken" und mit etwas Glück weitere attraktive Preise rund um den Bereich Wellness und Freizeit gewinnen kann.

Shortlink zu dieser Pressemitteilung:

<http://shortpr.com/3g4kia>

Permanenter Link zu dieser Pressemitteilung:

<http://www.themenportal.de/unternehmen/gratis-tipps-fuer-laeufer-und-wanderer-49414>

=== Gratis-Tipps für Läufer und Wanderer. Fit durch den Frühling (Bild) ===

Shortlink:

<http://shortpr.com/esktpa>

Permanenter Link:

<http://www.themenportal.de/bilder/gratis-tipps-fuer-laeufer-und-wanderer-fit-durch-den-fruehling>

Pressekontakt

interface medien GmbH

Herr Fabian Fröhning
Scheibenstr. 119
48153 Münster

f.froehning@interface-medien.de

Firmenkontakt

interface medien GmbH

Herr Fabian Fröhning
Scheibenstr. 119
48153 Münster

interface-medien.de
f.froehning@interface-medien.de

=== Westfalen AG ===

Die Westfalen AG betreibt zurzeit rund 260 Stationen und ist damit das größte konzernunabhängige Netz von Markentankstellen in Deutschland. Das Unternehmen betreibt eine eigenständige Marken- und Qualitätspolitik nicht nur an der Zapfsäule, sondern auch im Compact-Markt®, im Bistro und bei der Autowäsche und bietet ausgezeichneten Service und ein abwechslungsreiches Angebot.

=== interface medien GmbH ===

interface medien ist eine Kommunikationsagentur aus Münster, die sich als kundenorientierter Dienstleister versteht und ihre Kunden in den Bereichen Kommunikations- und Webdesign, E-Business, strategische On- und Offline-Werbung, Software-Entwicklung und Social-Media betreut.

Anlage: Bild

