

AUSSCHREIBUNG

Seminar Ernährung und Lauftechnik

DATUM:	6. Mai; 9.30 bis 16.00 Uhr
ORT:	Berthold-Brecht-Schule, Nürnberg
FORTBILDUNG:	8 UE
LEHRGANGSLEITUNG:	Heidi Sessner

Ziel des Workshops ist es mit Mobility und Stability für eine gute athletische Basis für das Lauftechniktraining zu schaffen. Dort dreht sich alles rund um die gute Lauftechnik, mit der sich Verletzungen gut vermeiden lassen.

Beim Vortrag werden die Unterschiede zwischen der normalen (optimalen) Basisernährung und der Ernährung vor und beim Training betrachtet. Damit kannst Du häufige Fehler umgehen!

THEMEN:

- Athletiktraining – Ein starker Rumpf ist Grundlage guter Lauftechnik
- Übungen zur Lauftechnik für verletzungsarmes Laufen
- Ernährung: Unterschiede zwischen der normalen (optimalen) Basisernährung und der Ernährung vor und beim Training

ABLAUF: Samstag, 6. Mai, 9.30 Uhr bis 15.30 Uhr:

09.30 – 11.00 Uhr: Begrüßung, Einführung, Athletik

11.15 – 12.45 Uhr: Lauf-Technik

13.00 – 14.00 Uhr Mittagspause

14.00 – 15.30 Uhr: Vortrag Ernährung

Anforderungen:

Die Fortbildung ist für jedes Leistungslevel. Die Fortbildung ist eher technikbetont und das Training findet auf der 400m Laufbahn statt.

Wir bitten darum eventuelle gesundheitliche Einschränkungen im Vorfeld mit der Lehrgangsführung abzusprechen.