

**Tangermünder Elbdeichmarathon e. V.**  
Postfach 11 03  
39585 Tangermünde  
**Mobil** 01570/3520774  
**Fax** 039322/92991  
**Email:** info@elbdeichmarathon.de



## **Wochenend-Seminar „Richtig Laufen - für Anfänger und Fortgeschrittene“**

in Kooperation mit dem Leichtathletik- Verband Sachsen- Anhalt e.V.

**Referent: Dr. Thomas Prochnow**  
**(Sportwissenschaftler, Trainer, Medizinischer Trainingstherapeut, Autor)**

**Ort:** Grete-Minde-Saal, Grete-Minde-Straße, Tangermünde

**Datum:** 17. – 18. März 2012

### **Programmablauf:**

#### **Samstag**

- 09.00 – 10.30 Uhr **Einführungsvortrag** in das Thema  
(Gesundheitstest, Trainingssteuerung, Trainingsbeispiele, biologische Hintergründe)
- 10.30 – 10.45 Uhr *Pause (Umziehen)*
- 10.45 – 12.30 Uhr **1. Trainingseinheit**  
Lauf-ABC, Fahrtspieltraining, Dehnung
- 12.30 – 13.30 Uhr *Mittagspause*
- 13.30 – 15.00 Uhr **Seminar**  
„Häufig gestellte Fragen zum Lauftraining“ mit Diskussion
- 15.00 – 15.15 Uhr *Pause (Umziehen)*
- 15.15 – 16.45 Uhr **2. Trainingseinheit**  
„Ein starker Läufer rückt“ einfache Rückenübungen für zu Hause  
Spezielle Fußgymnastik „Zeitungslesen“
- 16.45 – 17.30 Uhr *Kaffeepause (Umziehen)*
- 17.30 – 18.30 Uhr **Seminar** „Wie gestalte ich einen Trainingsplan“  
Schwerpunkte beim Erstellen eines individuellen Trainingsplans
- 18.30 – 19.30 Uhr *Abendessen*
- 19.30 – 21.00 Uhr **Gesprächsrunde** „Plaudern aus dem Nähkästchen“ Gedanken,  
Episoden, Ansichten  
30 Jahre Lauftrainer vom Gesundheits- bis Spitzensport

**Bankverbindung**  
Kto. 210 6833  
BLZ 810 930 54  
Volksbank Stendal

**Berechtigte Vertreter**  
1. Vorsitzender: Ralf Korte  
2. Vorsitzender: Thomas Staudt

**Besucheranschrift**  
Kirschallee 8-11  
39590 Tangermünde

**Registergericht**  
Vereinsregister Stendal, VR 2104  
Steuer-Nr. 108/143/06823

## Tangermünder Elbdeichmarathon e. V.

Postfach 11 03

39585 Tangermünde

**Mobil** 01570/3520774

**Fax** 039322/92991

**Email:** info@elbdeichmarathon.de



### Sonntag

09.00 – 10.30 Uhr **3. Trainingseinheit**  
Einlaufen, Lauf-ABC, Ausdauerzirkel auf dem Elbdeich, Dehnung

10.30 – 11.00 Uhr *Pause (Umziehen)*

11.00 – 12.30 Uhr Abschlussfragestunde „Rund um das Laufen“

### Hinweise:

- Das Seminar ist auf 30 Personen begrenzt
- Für Läufer und Walker/Nordicwalker geeignet
- Sportsachen für Hallen und Outdoortraining sind mitzubringen.
- Ein zusätzliches Wechselshirt ist immer gut
- Wer einen Pulsmesser besitzt, kann diesen verwenden
- Ein großes Handtuch sowie eine Trinkflasche sind im Training mitzuführen
- Liegen gesundheitliche Einschränkungen vor, sollte dies vor der ersten Trainingseinheit dem Trainer mitgeteilt werden
- Für Verpflegung am Veranstaltungswochenende wird gesorgt
- Jeder Teilnehmer erhält kostenloses Material für das Rückentraining und eine CD mit den Vortragscharts, Dehnungs- und Krafttrainingsempfehlungen sowie dem Lauf-ABC

Das Laufseminar wird zur Lizenzverlängerung Trainer/in-C sowie Übungsleiter/in-B (Profil Herz-Kreislauf) anerkannt.

**Treffpunkt:** Samstag, 17.03.2012 um 8.45 Uhr im Grete-Minde-Saal

**Selbstbeteiligung:** 50€ pro Teilnehmer (ermäßigt 40€\*) auf das u.a. Konto überweisen

### Anmeldung:

Internet: [www.elbdeichmarathon.de](http://www.elbdeichmarathon.de) → Kategorie „Lauftreff“

E-Mail: [info@elbdeichmarathon.de](mailto:info@elbdeichmarathon.de)

Fax: 039322 - 92991

oder nach vorheriger Vereinbarung unter **Mobil** 01570/3520774)

Tangermünder Elbdeichmarathon e.V.

Hansepark/Kirschallee 8-11

39590 Tangermünde

### Folgende Angaben sind notwendig:

**Name, Vorname, Straße, Ort, Telefon, E-Mail, Jahrgang, Angabe Läufer oder Walker**

Bei Rückfragen stehen wir Ihnen gerne unter den angegebenen Kontaktdaten zur Verfügung

\*) Ermäßigung erhalten: Schüler, Studenten, Arbeitslose

#### Bankverbindung

Kto. 210 6833  
BLZ 810 930 54  
Volksbank Stendal

#### Berechtigte Vertreter

1. Vorsitzender: Ralf Korte  
2. Vorsitzender: Thomas Staudt

#### Besucheranschrift

Kirschallee 8-11  
39590 Tangermünde

#### Registergericht

Vereinsregister Stendal, VR 2104  
Steuer-Nr. 108/143/06823