

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



Wochenend-Seminar „Richtig Laufen Teil II - 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: 05. – 06. Mai 2012

Programmablauf:

Samstag

09.00 – 10.30 Uhr **Einführungsvortrag** in das Thema (Trainingssteuerung, Trainingsmittel, Trainingspläne)

10.30 – 10.45 Uhr *Umziehen*

10.45 – 12.30 Uhr **1. Trainingseinheit:** Erwärmung, Hauptteil „GA1 FS 30 Min.“ mit Pulsmessung, Auslaufen, Dehnung

12.30 – 13.30 Uhr *Mittagspause*

13.30 – 15.30 Uhr **Seminar:** „Wie erstelle ich einen Trainingsplan?“ (Grundsätze der Trainingsplanung, konkrete Beispiele, Planungsfehler)

15.45 - 16.30 Uhr **Gruppenarbeit:** „Erstellung eines Trainingsplanes mit konkreten Vorgaben“

16.30 – 17.00 Uhr *Kaffeepause*

17.00 – 17.45 Uhr **Präsentation** der Gruppenergebnisse mit Bewertung

18.00 – 19.00 Uhr **2. Trainingseinheit:** „Ausdauerzirkel für Läufer“ (Training in einer Sporthalle)

19.00 – 20.00 Uhr *Abendessen*

20.00 Uhr **Vortrag mit Diskussionsrunde:** „Meine Arbeit mit sportlichen Extremen“ (Was bewegt Menschen über Grenzen zu gehen? Trainingsbeispiele von Extremsportlern)

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, 05.05.2012 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 → Kategorie „Lauftreff“

E-Mail: 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

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



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

www.elbdeichmarathon.de

Besucheranschrift
Kirschallee 8-11
39590 Tangermünde

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