



Seminar Lauf (Grundlagen)

Themen:

- Altersspezifische Aspekte
- Technik
- Laufanalyse
- Belastungsverträglichkeiten
 - Sportärztliche Untersuchung
 - Über-/Unterforderung
 - Untergrund
 - Witterungseinflüsse
- Methodik
- Trainingsplanung
 - Zielformulierung
 - Trainingsaufbau
- Problemfelder
 - Individual-/Gruppentraining
 - Motivation
 - Ausgleichstraining
- Ausrüstung
- Trends
- Publikationen
- Verschiedenes

Seminarleitung: Reinhard Moegelin

Zielgruppe: TrainerInnen, LäuferInnen

Termin: 08.09.2013, 10:00 – 15:00
Im (neuen) Vereinsheim des VfB Hermsdorf e. V.
Am Ried 1, 13467 Berlin

Anmeldung: verbindlich bis 31.07.2013 per E-Mail zu senden an
reinhard.moegelin@vfbhermsdorf.de
Die InteressentInnen erhalten bis zum 05.08.2013 eine Bestätigung per E-Mail

Kosten: Die Teilnahme ist für Mitglieder des Vereins kostenfrei. Alle übrigen Teilnehmer entrichten eine Teilnahmegebühr in Höhe von 15,- €. Diese ist nach Erhalt der Bestätigungs-Mail bis zum 16.08.2013 zu überweisen an: Reinhard Moegelin, Konto-Nr.: 1071697009, Berliner Volksbank, BLZ: 100 900 00

Bemerkungen: Laufbekleidung der Witterung entsprechend.
In Folgeseminaren werden die o. g. Themen und weitere ausführlich behandelt.
Diese Veranstaltung ist eine vom Berliner Leichtathletikverband anerkannte Fortbildung!