

Odenwälder Laufwochenende

Ort: Hotel Zentlinde in Mossautal-Güttersbach
Kosten: 155,-- Eur Seminarkosten zzgl. 125,-- Eur für ÜN mit VP/DZ (EZ-Zuschlag 5,--)
 und freie Nutzung des Hallenbades und des großen Wellnessbereich (80-100%
 Kostenübernahme der gesetzlichen Krankenkassen)

Samstag

9.30-10.30 Uhr Theorie: „Effektivitätssteigerung des Lauftrainings mittels Puls-
 und Stoffwechselfeldiagnostik“

10.30-12.45 Uhr Praxis: Leistungsdiagnostik* zur Bestimmung der optimalen
 Trainingsherzfrequenz und videogestützte Laufstilanalyse

13.00 Uhr

14.15-16.30 Uhr ***Pasta-Auswahl mit Salatteller***
 Auswertung der Videoanalysen und
Theoretische Einführung: Gelenkschonendes und effizientes
 Laufen mit der POSE-Methode® versus normalen Lauf ABC
Praxis: Optimales Aufwärmen und Technikübungen zur
 Entwicklung der Grundelemente von POSE®-Running:
 Laufhaltung, Fallen, Aktives Pulling

16.30-17.45 h Theorie: „Sinnvolle Ernährung im Ausdauersport-
 Nahrungsergänzungen gewinnbringend oder teurer Luxus?“

ab 17.45 Uhr Entspannung und Relax im großen Wellnessbereich (z.B. Sauna,
 Schwimmen, Solegrotte, Solarium oder Massage)

19.45 Uhr *Abendessen: 3-Gänge Wahlmenü (auch vegetarisch)*

ab 20.30 Uhr bis open end Besprechung der individuellen Testergebnisse, Trainingsplanung
 Erfahrungsaustausch und gemütliches Zusammensein

Sonntag

8.00 Uhr *Sportlergerechtes Frühstücksbüffet*

8.45-10.15 Uhr Theorie: „Erfolgreiche und zielorientierte Trainingsplanung
 mittels unterschiedlicher Trainingsbereiche und –methoden“
 (incl. individueller Trainingsplanbesprechung)

10.15 - 11.00 Uhr Praxis: Stability-und Flexibility-Training, Muskelfunktionstests

11.00-12.30 Uhr Praxis: Lauftechniktraining, Berg- oder Intervalltraining

13.00 Uhr *Mittagessen: 3-Gänge-Wahlmenü (auch vegetarisch)*

Zur Veranstaltung mitzubringen sind:

Badebekleidung, Badeschlappen, regenfeste Laufbekleidung, 1-2 Paar Lafschuhe, Springseil falls
 vorhanden, Schreibmaterial, Pulsmesser (nur falls vorhanden)

* Laktatleistungstest Lauf zum Sonderpreis von 50,-- Eur (bitte in bar mitbringen)