

Odenwälder Laufwochenende im Wellness-Hotel Zentlinde

Ort: Hotel Zentlinde in Mossautal-Güttersbach
Kosten: 155,-- Eur Seminarkosten (80-100% Kostenübernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen möglich)
zzgl. 244,-- für 2 ÜN im DZ (EZ-Zuschlag 20,--/Nacht)
incl. 2x Frühstücksbuffet, 1x Mittagessen, 1x 3- Gang- Menü am Abend und freie Nutzung des Hallenbades und der Sauna mit Wellnessoase

Nächste Termine: **24.-26.2.2023;** **28.-30.4. 23;** **2.-4.6.2023**

Samstag

9.30-10.30 Uhr Theorie: „Effektivitätssteigerung des Lauftrainings mittels Puls- und Stoffwechseldiagnostik“
10.30-12.45 Uhr Praxis: Leistungsdiagnostik* zur Bestimmung der optimalen Trainingsherzfrequenz und videogestützte Laufstilanalyse

13.00 Uhr
14.15-16.30 Uhr **Mittagessen**
Auswertung der Videoanalysen und
Theoretische Einführung: Gelenkschonendes und effizientes Laufen mit der POSE-Methode® versus normalen Lauf ABC
Praxis: Lauftechniktraining Teil 1
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
ab 20.30 Uhr bis open end **Abendessen: 3-Gänge Wahlmenü (auch vegetarisch)**
Besprechung der individuellen Testergebnisse, Trainingsplanung
Erfahrungsaustausch und gemütliches Zusammensein

Sonntag

8.00 Uhr **Sportlergerechtes Frühstücksbuffet**

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
11.00-12.00 Uhr Praxis: Lauftechniktraining Teil 2
12:00-12.30 Uhr Abschlussbesprechung; offene Fragen

Zur Veranstaltung mitzubringen sind:

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

* Laktatleistungstest Lauf zum Sonderpreis von 60,-- Eur (bitte in bar mitbringen)