

„Ausdauersport – Mythen und Wahrheiten“

118 -

Die Sportwissenschaft wird nicht um ihrer selbst willen betrieben. Die mit ihr erworbenen Erkenntnisse haben Auswirkungen auf die Arbeit der Trainer/innen und Übungsleiter/innen in den Sportvereinen – sowohl im Breiten- als auch im Leistungssport. Der Sportbund Rheinland veranstaltet in regelmäßigen Abständen Foren zu ausgewählten sportwissenschaftlichen Themen, die einen unmittelbaren Bezug zur Vereinspraxis haben. Namhafte Wissenschaftler von Universitäten und Hochschulen stellen die Ergebnisse ihrer Untersuchungen in der Trainingswissenschaft und Sportmedizin vor und diskutieren mit ihnen die Auswirkungen auf die Arbeit im Verein. Teilnehmen können Übungsleiter, Trainer, Sportlehrer, Physiotherapeuten und alle Sportinteressierten. Das Forum wird mit 5 Lerneinheiten zur Verlängerung der Übungsleiter -C- Lizenz „Breiten- und Freizeitsport“ anerkannt.



1. Referent: Dr. med. Rudolf Ziegler
(Sport- u. Ernährungsmediziner, Ernährungs-
u. Fitness-Coach im Gesundheits-, Breiten- u. Hochleistungssport)

Vortrag: **Training im Laufsport -
Aktiviere Deinen Fettstoffwechsel - was geht und wie geht's?**



2. Referent: Herbert Steffny (Diplom-Biologe, Europameisterschaft Bronze
im Marathon 1986, 16facher Deutscher Meister und dreifacher
Frankfurt Marathon Sieger)

Vortrag: **Laufend in Form – vom Einstieg bis zum Marathonläufer?**

Moderation: Tom Theisen
Ort: Koblenz
Termin: Dienstag, 28.04.2009
Kosten: 10 Euro
Dauer: 18.00 Uhr-22.00 Uhr (5 LE)

Auskunft erteilt:

Sportbund Rheinland
Benno Müller
Rheinau 11, 56075 Koblenz
Tel.: 0261/135-106
E-Mail: benno.mueller@sportbund-rheinland.de

Leichtathletik-Verband Rheinland
Anne Breitbach
Rheinau 11, 56075 Koblenz
Tel.: 0261/135-123
E-Mail: info@lvrheinland.de