Lauftreffbetreuerausbildung 2008

Samstag 15.11.

Zeit	Thema	Referent/in	Theorie	Praxis
1. 9.00-9.45	Einführung Entstehungsgeschichte und Philosophie der Lauftreffs	Marc Kowalinski		
2. 9.45-10.30	1.Die motorische Fähigkeit Ausdauer 2.Sportmedizinische Grundlagen des Ausdauertrainings 3.Trainingswirkungen	Marc Kowalinski		
3. 10.45-11.30 4. 11.30-12.15	8.Die Trainingssteuerung im Einsteiger- und Fortgeschrittenenbereich	Marc Kowalinski		
Mittagspause				
5. 13.15-14.00	14.Die Laufbekleidung 15.Der Laufschuh	Kordula Honnef		
6. 14.00-14.45	9.Walking- und Lauf-Technik 12. Allg. Aufwärmen und Einführung in die Zweckgymnastik	Kordula Honnef		
7. 15.00--15.45	5.Diagnostische Mittel zur Feststellung der "richtigen" Tempodosierung im Lauftreff	Marc Kowalinski		
8. 15.45-16.30	9.Auswertung der Lauftechnik (Videoanalyse)	Marc Kowalinski Kordula Honnef		
9. 16.45-17.30	5. Auswertung Diagnostische Mittel	Marc Kowalinski Kordula Honnef		
10. 17.30-18.15	10. Zusammenfassung, Reflektion und Fragen zum Tagesablauf	Marc Kowalinski		

Sonntag 16.11.

1. 9.00-9.45	A. Organisatorische Einbindung der Lauftreffs B. Organistionsform der Lauftreffs	Marc Kowalinski		
2. 9.45-10.30 3. 10.45-11.30	6. Die Trainingsprizipien	Marc Kowalinski		
4. 11.30-12.15	Allgemeine Praxis	Marc Kowalinski Kordula Honnef		
5. 12.15-13.00	Zusammenfassung, Reflektion, Zielsetzung Motivation der Teilnehmer	Marc Kowalinski Kordula Honnef		