

LAUF - SEMINAR # - V 4 - (Video)

für Läufer / Triathleten / Duathleten & sonstige Athleten, die sich in der Disziplin LAUFEN weiter (Steigerung) verbessern wollen

(die LAUF-Seminare werden durchnummeriert !) # -V 4- heißt: es hat schon -V 1- bis -V 3- stattgefunden)
(dieses Seminar ist „in sich geschlossen“ -V 1- bis -V 3- hatten die gleichen Themen)

So. 30.09.2012 in Erlangen

nur für „Teilnehmer“ die am Seminar # -1- oder # -2- oder # -3- oder # -4- oder # -5- (am Sa. 29.09.2012) teilnahmen !!

Seminar wird vom BTV für Lizenzverlängerung anerkannt

Organisation - Betreuung und Auskünfte

- **Gerhard Müller** Senioren-Sportwart des Bayer. Triathlonverbandes
(gerhard.mueller.46@t-online.de)



Der Referent:

Dr. Matthias Marquardt

Zur Zeit der «Laufexperte» # 1 // Autor der « LAUFBIBEL « (10.Auflage)
Im Redaktionsteam des Triathlonmagazin´s
Siehe Heft APRIL 2007 ab S. 54 bis S. 69 (Schuhtest)
S. 56 (Bild) und S. 111 (rechts - LAUFBIBEL)
Weitere Info unter: www.natural-running.com oder www.spomedis-shop.de



PROGRAMM

09:00 - 09:30 Uhr	Einführung & Vorstellung
09:30 - 10:00	Videoanalyse
10:00 - 11:00	natural-running- Topläufer & Freizeidläufer im Vergleich
11:00 - 12:00	Auswertung Video
12:00 - 13:00	Technikintervention für Fortgeschrittene
	Mittagspause
14:00 - 14:30	Stabi-Training für Fortgeschrittene
14:30 - 16:30	Bahntraining mit Lauf ABC & Intervalltraining für Fortgeschrittene
	Pause
17:00 - 18:00	Regeneratives Rumpfttraining & Stretching

Gebühr - Anmeldung - Zusage - Leistungen:

Für Startpassinhaber (BTV) mit gültigem Startpass (2012) € 99,-- - ansonsten € 119,--
Anmeldung bis Ende **Mai 10 %** - bis Ende **Juli 5 % günstiger !!!**

Von meinem Budget als BTV-SENIORENSPORTWART werde ich « einige €'s » zuschiessen, deshalb « so » günstig. **ANMELDE-Formular** (ebenfalls im INTERNET hinterlegt) ausfüllen & schicken. Zu- oder Absage wird umgehend erteilt – erst nach Aufforderung zahlen – weitere Info's im August. Schau unter www.triathlon-bayern.de dann auf SENIORENSPORT – dann LAUFseminar – hier unter „Rückblick“ die Teilnehmer (bisher 180 Teilnehmer) von den Seminaren an !!!

WICHTIG Einige Krankenkasse bezuschussen dieses Seminar !! Frage Deine Krankenkasse !!