

Ausbildung zum „Lauftrainer Kassel Marathon“

Freitag, 17.10.2014, 17.00-20.00 Uhr

Samstag, 18.10.2014, 9:00 – 16:00 Uhr

Kassel - Bad Wilhelmshöhe

Ziel der Ausbildung: Aneignung grundlegender Kompetenzen für ein erfolgreiches Anleiten von Laufgruppen im Breiten- und Freizeitsport. Theorie und Praxis werden eng verzahnt. Bewährte Werkzeuge für den unmittelbaren Einsatz im Laufcoaching werden vermittelt.

Zielgruppe: Lauftreff-Betreuer und Stützpunkttrainer. Interessierte und erfahrende Läuferinnen und Läufer sowie Fitnesstrainer sind ebenfalls herzlich willkommen.

Programm:

Freitag, den 17.10.2014:

17.00- 17.15 Uhr: Begrüßung

17.15- 18.15 Uhr: Leistungsvoraussetzungen der Läuferinnen und Läufer in Laufgruppen
Coaching und Betreuung in Verein und Laufstützpunkten

18.15-18.30 Uhr: Kaffeepause

18.30-19.30 Uhr: Trainingsprinzipien, Trainingsmittel und -methoden und deren wirksamer Einsatz

Samstag, den 18.10.2014:

9:00 - 10.00 Uhr : Individuelle Trainingsberatung: vom Gruppentrainingsplan zum Individualplan

10.00-11.00 Uhr: Das Konzept „Mit aktiven Gehphasen zum Marathon“

11.00-12.00 Uhr : Ernährungsverhalten in Training und Wettkampf - Neue wissenschaftliche Erkenntnisse

12.00- 13.00 Uhr: Mittagspause

13.00- 14.00 Uhr : Vermeidung von Verletzungen, Überbelastungen und Übertraining

14.00-15.00 Uhr: Methodik zum Erlernen einer guten Lauftechnik

15.00-16.00 Uhr: Praxis: Athletik- und Techniktraining im Lauf

Für das Erwerben des Zertifikats „Lauf- und Stützpunkttrainer Kassel Marathon“ ist eine Hausarbeit (5-8 Seiten) anzufertigen. Die Themen werden vor Ort bekannt gegeben.

z.B.

- 1) Erstellung eines individuellen Trainingsplan über 12 Wochen für eine Laufanfängerin mit Übergewicht
- 2) Erstellung eines individuellen Trainingsplan über 6 Monate für ein Marathonläufer mit Zielzeit 4:30 h.....**((Themen nennen wir erst vor Ort))**

Referenten:

Winfried Aufenanger , Dipl.-Trainer – ehem. Marathon-Bundestrainer
Prof. Dr. Kuno Hottenrott , ILuG Halle

Teilnahmegebühr:

125,00 EUR pro Person (max. 15 Teilnehmer)

Die Teilnehmergebühren sind vorher auf das Konto des Kassel Marathon zu überweisen.

Kontonummer: 220001575 BLZ 52050353 Kasseler Sparkasse

Ausbildungsort:

Kassel, Baunsbergstraße 31, Café Freibad Wilhelmshöhe

Anmeldung bis 5. Oktober 2014:

Marathonbüro, Kölnische Straße 81, 34117 Kassel, Telefon: 0561-510914-46

Fax: 0561-510914-88 Email: info@kassel-marathon.de