



Mein

FREIBURG MARATHON



LAUFkongress

18. JANUAR 2020 | MESSE FREIBURG

www.mein-freiburgmarathon.de/training

Unsere Experten geben Dir Tipps beim Laufkongress
in der Messe Freiburg!

Melde Dich zum MEIN FREIBURG MARATHON an und sei
kostenfrei beim Laufkongress dabei (zzgl. 5€ für Mittagessen)!

Für alle weiteren Teilnehmer beträgt die Kongressgebühr 40€ inklusive Mittagessen.
Zur Lizenzverlängerung der Trainer-C-Lizenz.



Programm

18. JANUAR 2020 | MESSE FREIBURG



09:30 – 10:30 Uhr | Dr. Dirk Radicke

„72-TAGE BIS ZUM MEIN FREIBURG MARATHON - UND WAS SAGT DEIN HERZ DAZU?“ (VORTRAG)

Die Frage ist, bin ich fit genug, um meinen geplanten Lauf zu bewältigen? Auf was muss ich besonders achten? Was passiert beim Training mit dem Herzen? Gibt es Risiken?

Mit Dir gemeinsam werde ich das Herz anschauen, auf die mir häufig gestellten Fragen eingehen und darüber hinaus aufzeigen, was das Training langfristig Gutes für Dich bringt.



10:45 – 12:15 Uhr | Uli Winterhalter

„LANGFRISTIG GESUND UND LEISTUNGSSTARK – WIE DIR FUNKTIONELLES TRAINING ALS LÄUFER HELFEN KANN“ (VORTRAG)

Ohne Fleiß kein Preis... und ohne das richtige Training keine Leistungssteigerung.

Neben dem Faktor „Leistung“ sollte jedoch für ein langfristig gesundes und erfolgreiches Training die Vermeidung von Verletzungen ebenfalls ein klares Ziel sein. Denn nur wenn wir auch gesund sind, können wir unsere Leistung im Training weiter steigern und im Wettkampf zielgerichtet abrufen. Functional Training Experte Uli Winterhalter erläutert in seinem Vortrag die Grundprinzipien des funktionellen Trainings sowie der dazugehörigen Verletzungsprophylaxe. Ziel des Vortrags ist es, dass du zum einen die Grundlagen von funktionellem Training verstehst und praktische Tipps an der Hand hast, um dich optimal auf deinen nächsten Lauf vorzubereiten sowie auf lange Sicht Freude am Laufen zu haben.

12:15 – 13:00 Uhr

MITTAGSPAUSE



13:00 – 14:30 Uhr | Achim Seiter

„IT'S JUST A RUNNING SHOE“ (VORTRAG)

Der Markt bietet eine Vielzahl an Laufschuhen. Es ranken sich Mythen und Legenden. Die einen diskutieren über Schuhdoping, die anderen sind aufgrund falscher Schuhe verletzt. Wieder andere rennen los und denken sich nichts. Was ist „Wahrheit“? Es geht um den eigenen Laufstil, welche Auswirkungen dieser auf den Schuhkauf haben sollte und welche Bauarten des Schuhs diesen fördert. Achim Seiter lädt Dich in seinem Vortrag in die Welt der Laufschuh-Philosophie ein.



14:45 – 16:15 Uhr | Sonja von Opel

„RAUS AUS DER KOMFORTZONE! TEMPOTRAINING KANN JEDER MACHEN. TEMPOTRAINING MUSS JEDER MACHEN. UND SO WIRD ES GEMACHT!“ (VORTRAG/PRAXISEINHEIT)

Coach Sonja von Opel erklärt in einem kurzen Theorieteil, warum es so wichtig ist, ab und zu mal richtig schnell zu laufen und was im Körper passiert, wenn wir ihn mit Tempoläufen fordern. Worauf sollten Anfänger beim Tempotraining achten, was sind die größten Fehler, die Läufer beim Intervalltraining begehen und warum hat GPS nichts auf einer vermessenen Strecke zu suchen? Diese und weitere Fragen werden diskutiert und beantwortet, bevor es im Praxisteil zur Sache geht. Nach einem gemeinsamen Warm-Up-Programm macht jeder Teilnehmer seinem Leistungsniveau angepasste Tempoläufe. Es werden sich verschiedene Tempogruppen finden und Coach Sonja koordiniert das Training hinter dem Messegelände rund um den „Monte Scherbelino“. Am Ende werden sich alle einig sein: Tempoläufe machen Spaß, vor allem in der Gruppe.

Jetzt anmelden: www.mein-freiburgmarathon.de/training

Veranstalter: Management Marketing
FWM
FREIBURG

BADISCHER
LEICHTATHLETIK-
VERBAND E.V.

In Kooperation mit:

AOK
Die Gesundheitskasse

HealthRegion
Freiburg

