



LAUF – CAMP # " 13 "

für Läufer / Triathleten / Duathleten & sonstige Athleten, die einen **optimalen** und **effektiven** Laufstil erlernen und dadurch auch **schneller** werden wollen – aber auch für **EINSTEIGER**
(alle Seminare sind „in sich geschlossen“)

Sa. bis So.
bei der „Sport-Uni“ in Erlangen

Wähle unter 4 Modulen: 2 Std. 28,- // 1 Tag € 98,- // 2 Tage € 181,- // ALLE € 194,- .

Details zu den Modulen S. 3

Organisation - Betreuung und Auskünfte

- **Gerhard Müller** staatlich anerkannter „C“-Trainer-Triathlon // Laufspezialist // Personal-Trainer // insgesamt 4 verschied. Trainerscheine
Fachtrainer für Senioren (50 +) // info@tria-fit.de
sportliche Aktivitäten - siehe unten -



Die Referenten:

Dr. Leonard Fraunberger

Leiter der sportärztlichen Untersuchungsstelle der Uni Erlangen // Vizepräsident des Bayerischen Sportärzteverbandes // Facharzt für Innere Medizin & Kardiologie // Sportmediziner // ehemaliges Mitglied der 1. Triathlon-Bundesliga-Mannschaft des TV Erlangen // IRONMAN-Hawaii-Finisher



Volkhard Stelzer

Orthopädie-Techniker Meister // Ausbildung zur videounterstützten Bewegungsanalyse, Beratung für deinen individuellen Laufstil unter Wahrnehmung deiner Körperstatik in Sport und Freizeit // Laufen, Badminton, Langstreckengeher, z.B. 100 km an einem Tag, 1000km Jakobsweg in 21 Tagen



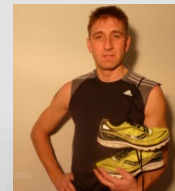
Habib Boukechab

seit 1993 aktiver Leistungssportler bei LAC Quelle Fürth // B-Trainer f. Nachwuchs // Marathonbestzeit 2:19:31 Std. // Deutscher Mannschaftsmeister Marathon



Markus Probst

Fitnesstrainer B-Lizenz (Academy of Sports)
Fachtrainer für Ausdauersport
Sport Mental Trainer (European Coaching Association)
Fachtrainer für Laktat-Leistungsdagnostik
Fachtrainer f. Seniorensport / Functional Training Expert
München Marathon in 2:58:34 in der AK 45 // 3. Platz beim Harburg-Hero (Crosslauf Sprinttriathlon – Zeitfahren) // 3. Platz beim Ipf-Ries Halbmarathon in 1:25:49 (AK 45)



Gerhard Müller

- siehe oben -

Mit 411 Triathlon's Deutschland-Rekord-Finisher // 43 Duathlons // über 50 Marathons absolviert (auch Platzierungen 1 bis 3) - Bestzeit 2:44:46 Std.- // Deutscher Marathon-Mannschafts-Vizemeister (60+) // 41 Medaillen bei « EM & DM & BM » im Tria & Dua

- bitte wenden -

- bitte wenden -

- bitte wenden -

PROGRAMM**Samstag**

08:30 - 09:00 Uhr	« G.M. »	Einführung & Vorstellung
09:00 - 10:30	« Dr.L.F. »	Gesundheit – was bringt eine «Leistg.-Diagnostik»
10:30 - 11:00		<i>Pause & umziehen</i>
11:00 - 12:30	« G.M. »	Video-Aufzeichnung von jeden Teilnehmer
	« Habib & M.P. »	1. LAUF-Training für andere Teilnehmer
		<u>Mittagspause</u>
14:00 - 15:00	« Dr.L.F. »	HIT * wie & wann Intervall-Training * (Trainingsgestaltung & Planung)
15:00 - 15:45	« V.St. »	Anatomie & Biomechanik
16:00 - 17:30	----	2. LAUF-Training (Technik & Belastung)
	« V.St. »	(3 Stationen mit "TN" – <u>im Wechsel</u>)
	« Habib »	verschiedene Dehnübungen
	« M.P. »	Lauf-ABC
	« G.M. »	Kraft- & Stabi-Übungen
		dann 10 Min. Spiele & 30 Min. Belastungslauf
17:45 - 19:00	« V.St. & G.M.»	Analyse der Video-Auswertung

Sonntag

09:00 - 09:15 Uhr	« G.M. »	«wie» war der erste Tag ??
09:15 - 10:00	« V.St. »	Schmerzen vermeiden // Verletzungen // wie geht mein Training nach Verletzung weiter
10:00 - 12:00	----	3. LAUF-Training (Barfuss / Stabi / Kraft)
	« V.St. »	Koordination
	« Habib »	Ballübungen
	« G.M. »	Autoreifen im Schlepptau
		<u>Mittagspause</u>
13:15 - 14:00	« G.M. »	Fehler vor – bei – nach dem Wettkampf
14:00 - 15:00	----	4. LAUF-Training
	« V.St. »	Balance
	« Habib »	Spiele
	« M.P. »	weitere Kraft- & Stabi-Übungen
15:00 - 16:00	« M.P. »	Mentales Training im Sport
16:00 - 16:30	« V.St. & G.M.»	"so" laufst Du richtig !!! & Abschluss-Besprechung

- a.) Zeitliche Verschiebung möglich.
b.) Teilnehmerzahl wird auf 32 begrenzt - d.h. bei Übungen hat ein Trainer 8 TN.
c.) Bei «schlechtem» Wetter – Möglichkeit in eine 3-fach Sporthalle auszuweichen.
d.) Falls Übernachtung notwendig – gebe Dir Hotel´s oder Pensionen zum Aussuchen.

Gebühr - Anmeldung - Zusage - Leistungen:

es gibt 4 Modulen: 2 Std. 28,-- // 1 Tag € 98,-- // 2 Tage € 181,-- // ALLE € 194,--

Details - **siehe nächste Seite**

ANMELDE-Formular (im INTERNET unter www.tria-fit.de – dann **Lauf-Camp**) bitte ausfüllen & schicken.
Zu- oder Absage wird umgehend erteilt. Weitere Info's im _____ & _____

Schau unter www.tria-fit.de dann auf LAUF-Camp – hier findest Du die letzten 3 Seminare mit Bild der TN.
Bisher 291 Teilnehmer bei den bisherigen 12 Seminaren.

- Hier auch weitere SEMINARE - TRIATHLON-Seminar # 8
- SCHWIMM-Camp # 44 bis 47
- TRAININGSLAGER in der TOSCANA

Modul # - 1 - (Freitag: xx.xx. - von 18:30 bis 20:30 Uhr - Preis: € 28,--)

RICHTIGES & GESUNDES LAUFEN
und
Gründe die eine Leistungssteigerung verhindern
(schneller - Ausdauer)

Referenten: Dr. Leonard Fraunberger & Gerhard Müller - siehe Seite - 1 -

T H E M E N

- 1.) **LAUFEN vom EINSTEIGER bis AMBITIONIERTE** (vom 6er üb. 5er zum 4er Schnitt)
- 2.) **GESUNDHEIT** "was" sollte man vorher beachten ??
- 3.) **SCHUHE** aktuelles und eventl. altes Paar mitbringen. Abnutzung & Schnürung
- 4.) **AUF DIE TECHNIK KOMMT ES AN** Fehler beim Laufstil & Atmung
- 5.) **DEHNEN** sinnvoll oder schädlich
- 6.) **STABILISATION - KRAFT - ATHLETIK** "Warum" ?? - ich will doch laufen
- 7.) **GEL's bis MÜSLI** bringen diese Nahrungsergänzungsmittel "was" ??
- 8.) **WIE WERDE ICH SCHNELLER / AUSDAUERNDER** HIT =Hochint.Intervaltraining
- 9.) **TRINKEN IM SOMMER ODER WINTER** "was & wie" richtig oder schädlich ??
- 10.) **MARATHON GESUND ODER SCHÄDLICH ??** die Gründe
- 11.) **SCHMERZMITTEL** !!!!!!!!!!!!!

=====

Modul # - 2 - (n u r Samstag: xx.xx. Preis: € 98,--)

siehe Seite - 2 - **Programm vom SAMSTAG**

=====

Modul # - 3 - (Samstag & Sonntag: xx.xx. bis xx.xx. Preis: € 181,--)

siehe Seite - 2 - **Programm vom SAMSTAG & SONNTAG**

=====

Modul # - 4 - (Freitag bis Sonntag: xx.xx. bis xx.xx. Preis: € 194,--)

siehe Modul - 1 - u n d Modul # - 3 -

VORTEIL: Du kannst am Freitag Deine Probleme oder Wissenstand feststellen - dies notieren. Wir "gehen" dann am Samstag speziell darauf ein.

Mit Modul # - 4 - sparst Du gegenüber den EINZELBUCHER € 30,--

=====