

# Ausbildung zum/r LaufgruppenleiterIn

Sport | Einstieg

40

## Zeit:

Modul 1: Anatomie/Rhetorik: 22. Oktober 2010, 13.00 – 19.15 Uhr

Modul 2: Grundlagen der Laufbewegung: 23. Oktober 2010, 07.30 – 15.00 Uhr

Modul 3: Trainingslehre/Leistungsdiagnostik: 05. November 2010, 13.30 – 19.30 Uhr

Modul 4: Trainingslehre/Ernährung: 06. November 2010, 07.00 – 15.00 Uhr

Modul 5: Ausrüstung im Laufsport: 14. Jänner 2011, 13.00 – 18.30 Uhr

Modul 6: Psychologie/Abschlussprüfung: 15. Jänner 2011, 08.00 – 12.15

**Ort:** Sportservice Vorarlberg, Höchsterstraße 82, 6850 Dornbirn

**Inhalte:** Nutzen Sie die Vorteile eines strukturierten Ausdauertrainings unter professioneller Leitung und Beratung und organisieren Sie in Ihrer Firma oder Ihrem



Verein einen eigenen Lauftreff. Mit der Ausbildung des Sportservice Vorarlberg verfügen Sie nicht nur über Grundlagen der Trainingslehre, Leistungsphysiologie und Laufbewegung, sondern stehen den Mitgliedern Ihrer Gruppe auch in Sachen Ernährung im Laufsport und Laufausrüstung als professionelle Ansprechperson zur Verfügung! Auch Ihr eigenes Leistungsvermögen können und werden Sie durch diesen Kurs optimieren und verbessern.

**Zielgruppe:** Ambitionierte LäuferInnen mit Wettkampferfahrung, Männer: 10 km in 45 Minuten, Damen 10 km in 55 Minuten

**Referierende:** Dr. Bernhard Piringer; Dr.<sup>in</sup> Antje Peuckert, Mag.<sup>a</sup> Eva Wildauer, Günter Ernst; Johannes Sturn, Martin Hämmerle BSc., Dr.<sup>in</sup> Maria Uhl

**Kursbeitrag:** € 490,- inkl. Unterlagen und Verpflegung

## Nähere Informationen und Anmeldung:

Sportservice Vorarlberg

Lustenauerstraße 64, 6850 Dornbirn

T 05572-24465-400

E [info@sportservice-v.at](mailto:info@sportservice-v.at) | [www.sportservice-v.at](http://www.sportservice-v.at)