



LG Deiringsen

Sparda-Bank West eG

Techniker Krankenkasse

Sportreisen Kreienbaum

## Wir präsentieren

als besonderes Highlight

Vortrag in theoretischer und praktischer Form: Trainingslehre und mehr.

Prof. Dr. Kuno Hottenrott



Vita s. [www.hottenrott.info](http://www.hottenrott.info)

am Sonntag, den 28. Febr. 2010 im Heinrich-Lübke-Haus, in Möhnensee-Günne

### Programmablauf:

10:00 Begrüßung und Vorstellung

10:10 bis 11:10 > **Impulsvortrag 1 (60 min)**  
> Laufend in Form: Vom Coach-Potato zum Marathoni

11:10 bis 11:20 > **Pause**

11:20 bis 12:20 > **Laufpraxis (60 min)**  
> Mit der richtige Intensität laufen (Pulsmessgeräte können zur Verfügung  
> gestellt werden)  
> Übungen und Tipps zur Lauftechnik

12:30 bis 13:15 > **Mittagspause**

13:20 bis 14:05 > **Vortrag 2: (45 min)**  
> Laufen im Rhythmus der Herzschlagfrequenz

14:10 bis 14:30 > **Kaffeepause**

14:30 bis 15:15 > **Vortrag 3:(45 min)**  
> Mehr Leistung durch mehr Ernährungsqualität

15:15 bis 15:45 **Fragen und Diskussionen**

Eigenanteil je Teilnehmer = 12 Euro (beinhalten: Kaffee, Mineralwasser, Mittagessen, Kuchen)

Anmeldung nur schriftlich an:

Dieter Schenzer, Alte Dorfstr. 49, 59494 Soest

oder

[schenzer@lg-deiringsen.de](mailto:schenzer@lg-deiringsen.de)

einige aktuelle Bücher

