



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

