

# *Übungsleiter Laufsport*

2. – 3. und 16. – 17. Oktober 2010



Angesprochen sind alle InteressentenInnen, welche sich mit dieser Ausbildung die Voraussetzung für eine verantwortungsbewusste und zielorientierte Tätigkeit in einer Ortsgruppe schaffen möchten.

Die Ausbildung erfolgt in zwei Teilen. Im Mittelpunkt steht die Vermittlung von Basiswissen zu Trainingslehre, Trainingsplanung, Trainingssteuerung und dgl. um Läufer individuell oder in der Gruppe kompetent betreuen zu können. Selbstverständlich können auch Läufer, welche „nur“ ihr Training optimieren möchten, an dem Kurs teilnehmen.

Betreuung und Training erfolgt durch national und international erfolgreiche Lauf- und Ausdauerexperten des STKZ Weinburg. Die gewonnenen Erkenntnisse können von den TeilnehmernInnen direkt im persönlichen Training umgesetzt werden.

## **Teilnahmebedingungen & Anforderungen!**

- Stabile Gesundheit und grundlegende Ausdauerleistungsfähigkeit
- Für die Kursteilnahme sind weder laufspezifisches Vorwissen noch Ausbildung notwendig

## **Theorieinhalte:**

- Physiologische Grundlagen des Laufens (Energiebereitstellung)
- Allgemeine Trainingslehre mit spezieller Ausrichtung auf den Laufsport (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit)
- Grundlagen der Trainingsplanung und Trainingssteuerung (Periodisierung des Trainings, Aufbau einer Trainingseinheit, Grundzüge der Laktatleistungsdiagnostik und deren Anwendung in der Trainingspraxis etc.)
- Stellenwert trainingsbegleitender Maßnahmen wie: Regeneration, Ernährung, Material
- Lauftechnik

## **Praxisinhalte:**

- Planen und Arbeiten mit trainingsrelevanten Parametern (Herzfrequenz, Belastungsintensität, Zeit, Laktat,...)
- Ausdauertraining (Trainingsmodelle wie Dauerlauf, Fahrtspiel, Intervalltraining und dgl.)
- Ausdauerfeldtest (Laufschwelle incl. Interpretation und Tipps zur Anwendung)
- Alternative Kontrollsysteme zur Beurteilung der Leistungsentwicklung
- Spezielle Koordinationsschulung (Laufschule)
- begleitendes Beweglichkeits-, Kraft- und Stabilisationstraining

## **Kursort:**

TKZ Weinburg, 3200 Weinburg - <http://www.stkzweinburg.eu/>

Die Unterbringung erfolgt in Gasthäusern im Nahbereich des TKZ Weinburg

## **Termin/Ausbildungsdauer – 4 Tage:**

2. – 3. Oktober 2010 und 16. – 17. Oktober 2010

## **Teilnehmerzahl:**

max. 10 – 14 Teilnehmer

## **Treffpunkt:**

Jeweils Samstag 09.00 Uhr TKZ Weinburg, 3200 Weinburg

## **Kursleiter:**

Mag. Walter Hable

Sportwissenschaftlicher Leiter TKZ Weinburg

## **Benötigtes Material:**

- Lauf- und Trainingsausrüstung für jede Witterung
- Schreibutensilien

**Kosten:**

Naturfreunde-Mitglieder € 365,--  
Aktive Funktionäre € 104,-- (Bestätigung der Ortsgruppe erforderlich)

Im Kursbeitrag sind enthalten:

- Training mit erfahrenen, national und international erfolgreichen, Lauf- und Ausdauerexperten des STKZ Weinburg
- Bestimmung der persönlichen Laktatleistungskurve
- Ausbildungs-/Lehrunterlagen
- Benützung von Seminarräumen, Kraftkammer, Turnsaal und Außenlaufbahn
- Quartier in einem nahegelegenen Gasthaus mit HP

**Anmeldung:**

Wir freuen uns über Deine Anmeldung unter [www.naturfreunde.at](http://www.naturfreunde.at)

Mit Einzahlung des Teilnehmerbetrages auf BankKto. 2.810.665.010, BLZ. 14000 und der Übermittlung der Ortsgruppenbestätigung (bei € 104,- Teilnehmerpreis) ist Deine Teilnahme fixiert.

Tel.: 01/892 35 34 – 21  
E-Mail: [karin.schieder@naturfreunde.at](mailto:karin.schieder@naturfreunde.at)

**Stornobedingungen:**

Von Quartiergeber und TKZ Weinburg anfallende Stornokosten werden weiterverrechnet.

**Detailinformationen:**

Tel.: 01/892 35 34 – 14  
Mobil: 0664/500 41 28  
E-Mail: [peter.gebetsberger@naturfreunde.at](mailto:peter.gebetsberger@naturfreunde.at)



# *Übungsleiter Laufsport*

2. – 3. und 16. – 17. Oktober 2010

## *Ortsgruppenbestätigung*

Hr./Fr.

---

ist in der Ortsgruppe

---

aktiv tätig.

Ortsgruppenobmann

Unterschrift/Stempel