

Krafttraining im Ausdauersport

8. November 2017

Abendseminar mit Praxisteil

Ist Krafttraining für Ausdauersportlerinnen und Ausdauersportler sinnvoll? Welche Möglichkeiten gibt es? Muss ich ins Fitnessstudio oder kann ich das auch zuhause machen? Wie sehen die wichtigsten Übungen aus?

Solche und weitere Fragen werden uns oft gestellt. Deshalb möchten wir in diesem Praxisseminar einen Überblick über sinnvolle Möglichkeiten des Krafttrainings geben. Im Praxisteil bringen wir dir mit dem Langhanteltraining eine effiziente Trainingsform näher. Wir zeigen die wichtigsten Übungen, weisen auf die häufigsten Fehler hin und geben Empfehlungen für das eigene Training.

Sven Koglin wird euch das Thema näherbringen, eure Fragen beantworten und mit euch im Praxisteil die wichtigsten Übungen erarbeiten. Der Sportwissenschaftler, Coach und aktive Triathlet verfügt über grosse Erfahrung beim Krafttraining für Ausdauersportler. Er kennt nicht nur die wissenschaftlichen Hintergründe sondern kann euch auch zahlreiche Praxistipps geben, die die Umsetzung im Alltag ermöglichen. Nach einem Einführungsreferat folgt der Praxisteil, in dem ihr die wichtigsten Übungen erlernt. Selbstverständlich ist auch eine ausgiebige Frage- und Antwortrunde vorgesehen.

Ort und Zeit

Das Seminar findet am 8. November 2017 von **18.15 Uhr bis ca. 19.45 Uhr** bei Tempo-Sport in Thalwil (Gotthardstr.12) statt. Für den Praxisteil empfehlen wir bequeme Sportbekleidung. Mindestteilnehmerzahl: 10. Maximale Teilnehmerzahl: 20.

Kosten, Informationen und Anmeldung

Die Teilnahme kostet CHF 20.-, zahlbar vor Ort. Eine Anmeldung ist erforderlich. Informationen und Anmeldung: events@tempo-sport.ch