

# LT - TRAINING

## Terminhinweise 2010

---

### **Laufseminar I – Basisprogramm zum Marathontraining**

**Ziel:**

Mit diesem Laufseminar wollen wir den Teilnehmern Einsichten und Hinweise auf eine richtige Trainingsgestaltung geben. Viele Fragen, die während eines Marathontrainings auftauchen, wie Trainingsaufbau, Ernährung, Stretching bzw. Dehnungsübungen, Laufstil, Trinkpausen, etc. sollen in diesem 2-stündigen Laufseminar besprochen werden.

**Nächster Termin: 31.01.2010** (Mindestteilnehmerzahl 4 Personen)

**Zeit und Ort: 11:00 Uhr – 13:00 Uhr**

Sportgelände Lauftreff Düsseldorf-Süd e.V., Paulsmühlen Str. 118a, 40597 Düsseldorf.

Weitere Informationen finden Sie auf den Internetseiten: [www.lt-duesseldorf-sued.de](http://www.lt-duesseldorf-sued.de)

---

### **Laufseminar II – Aufbauprogramm zum Marathontraining**

**Ziel:**

Mit diesem Laufseminar wollen wir den Teilnehmern weitere Einsichten und Hinweise auf eine richtige Trainingsgestaltung geben. In diesem 3-stündigen Laufseminar werden wir die notwendigen Kräftigungs- und Stabilisierungsübungen zur Stärkung des Halte- und Stützapparates kennen lernen. Wir zeigen Ihnen die Grundlagen eines „Gelenkschonenden Laufstils“ und setzen diese gemeinsam in die Praxis um. Zum Abschluss erhalten die Teilnehmer Hilfestellung bei der individuellen Trainingsplanerstellung.

**Nächster Termin: 24.01.2010** (Mindestteilnehmerzahl 4 Personen)

**Zeit und Ort: 10:00 Uhr – 13:00 Uhr**

Sportgelände Lauftreff Düsseldorf-Süd e.V., Paulsmühlen Str. 118a, 40597 Düsseldorf.

Weitere Informationen finden Sie auf den Internetseiten: [www.lt-duesseldorf-sued.de](http://www.lt-duesseldorf-sued.de)

---