



Going Forward

Zweiteiliges Lauftechnikseminar für Läufer, Triathleten und all jene, die zu Fuss ökonomischer und somit schneller unterwegs sein möchten!

by olivierbernhard - top performance coaching

Ziel des Seminars:

Es gibt viele Laufseminare. Das zweiteilige olivierbernhard - top performance coaching Lauftechnikseminar ist jedoch einzigartig! Angeleitet durch die von Olivier Bernhard eingebrachten theoretischen Grundsätze des ökonomischen Laufens, wird die praktische Umsetzung garantiert zum „Aha-Effekt“ führen. Wir legen grossen Wert auf die Rumpfkraftigung, allgemeines ergänzendes Krafttraining sowie das effiziente Dehnen. Ein weiterer Fokus liegt auf einer ausführlichen Analyse deiner Lauftechnik, welche wir genau unter die Lupe nehmen werden. Mittels Videoanalysen werden wir dir dein Optimierungspotential aufzeigen und dir die richtigen Übungen zur Verbesserung gleich mit auf den Weg geben. Damit das Thema ganzheitlich abgerundet wird, vermitteln wir dir die aktuellsten Informationen zu den neuesten Trends auf dem Laufschuhmarkt.

An wen richtet sich das Seminar?

Läufer und Triathleten aller Leistungsstufen, keine Vorkenntnisse nötig – **vor allem für Anfänger und Einsteiger geeignet!** Für fortgeschrittene Läufer empfehlen wir unser einteiliges Lauftechnikseminar vom 25. Oktober 2008.

Ort:

Credit Suisse Horgen (Panorama), Neugasse 18, 8810 Horgen

Anfahrtsplan bitte klicken

<http://tinyurl.com/2eyzua>

Datum / Zeit:

1. Seminar: Samstag, 18. Oktober 2008
 2. Seminar: Samstag, 6. Dezember 2008
- Beide Seminare jeweils von 08.45 bis ca. 16.30 Uhr



Kosten:

In der Pauschale von CHF 400.00 (tpc-Athleten CHF 360.00) sind die Teilnahme an beiden Seminaren, die Kursunterlagen, sämtliche Getränke sowie zwei Mittagessen inbegriffen. Die Seminare können auch einzeln gebucht werden, die beiden Veranstaltungen sind jedoch aufeinander abgestimmt. Preis pro Einzelseminar: CHF 220.00 (tpc-Athleten CHF 200.00)

Anmeldung:

Via Email auf reto.braendli@olivierbernhard.com und gleichzeitiger Einzahlung der Teilnahmegebühr auf das Konto Nr. CH22 0025 4254 6433 6340T, UBS AG Heiden, zugunsten von Olivier Bernhard, Stichwort „Laufseminar“.

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anmeldungen werden nach Eingang der Teilnahmegebühr berücksichtigt. Bei weniger als 12 Teilnehmer behalten wir uns das Recht vor, dass Seminar nicht durchzuführen.

Versicherung:

Die Versicherung ist Sache des Teilnehmers, olivierbernhard – top performance coaching lehnt jegliche Haftung ab.

Coach:

Leitung der Seminare: Olivier Bernhard: 3 x Duathlon-Weltmeister, 6 x Ironman Sieger (mit 2.41h immer noch Inhaber einer der allerschnellsten Ironman Marathonzeiten auf Hawaii), 4. Rang Swiss Alpine Marathon 2007. Die Seminare werden zusätzlich von erfahrenen Coaches des olivierbernhard – top performance coaching Teams begleitet.

Schwerpunkte 1. Seminar:

08:45 **Begrüssung und Vorstellung des Tagesablaufs**

Inhalte:

- **Videoaufnahmen aller Teilnehmer**
Nur wer sich selber laufen gesehen hat, kann seinen Laufstil effektiv optimieren.
- **Ergonomie – die Theorie des Laufens**
Die Ökonomie der Bewegung macht den wahren Unterschied.
- **Laufschule**
erste Tipps mit Lösungsansätzen und Übungen
- **Gemeinsames Lauftraining im Gelände**
Übung macht den Meister!
- **Mittagessen**
Energie für die Laufkilometer
- **Trainingsplanung für Läufer und Triathleten**
Eine durchdachte Trainingsstruktur kann zu Leistungssteigerungen führen und zudem vor Verletzungen und Übertraining schützen.
- **Spezifisches Krafttraining für Läufer und Triathleten**
Zuerst die Kraft dann die Ausdauer!
- **Race horses don't stretch!**
So why should I?

ca. 16.30 **Ende der Veranstaltung**

Schwerpunkte 2. Seminar:

08:45 **Begrüssung und Vorstellung des Tagesablaufs**

Inhalte:

- **Ergonomie – die Theorie des Laufens**
Analyse der Videoaufnahmen mit anschliessender Diskussion im Plenum
- **Laufschulung – Lauf ABC**
Von Athleten oft belächelt – doch entscheidend wichtig
- **Mittagessen**
- **Herzfrequenzorientiertes Lauftraining**
Sinn oder Unsinn?
- **Bekleidung / Laufschuhe**
*Es gibt das schlechte Wetter – es gibt aber auch die falsche Ausrüstung.
GnL – the future of running!*
- **Gemeinsames Lauftraining**
Ein Lauftraining der nicht ganz alltäglichen Art
- **Reflektion**
Rückblick – gemeinsamer Gedankenaustausch

ca. 16.30 **Ende der Veranstaltung**

Sportliche Grüsse,

Olivier Bernhard und das
top performance coaching Team

Laufseminar powered by:

