

Einleitung	Worauf soll ich achten, wenn ich mit Laufen beginne? Körperfunktionen und Risikofaktoren werden erklärt und gemessen. Wie soll ich trainieren, um meine Fitness weiter zu verbessern? Worauf muss ich bei der Ernährung im Zusammenhang mit dem Training besonders achten? Wie erhole ich mich nach dem Training am besten? Dieses Seminar in Theorie und Praxis liefert Antworten auf diese Fragen.
Teilnehmer/innen	Dieses Laufseminar richtet sich an Neueinsteiger/innen und Läufer/innen, die bereits regelmässig trainieren und ihre Fitness weiter verbessern möchten!
Seminarinhalt	Theorie: Was passiert im Körper, wenn ich jogge? Theorie: Wie ernähre ich mich vor, während und nach dem Training? Theorie: Erholung und Regeneration Praxis: Kontrolle des Blutes (Cholesterin und Zucker) und Messung des Blutdruckes Praxis: Messung der Körperzusammensetzung Praxis: 4x1000m-Test auf der Bahn. Gemeinsame Theorie dazu sowie Besprechung der Testresultate
Seminarziel	Die Teilnehmer/innen kennen ihre Risikofaktoren und wissen, welchen Einfluss das Training auf die Körperorgane hat und wie ein sinnvolles Training durchgeführt werden sollte. Die Teilnehmer/innen kennen ihre persönlichen Trainingsintensitätsbereiche und wissen über die Grundlagen der Sporternährung sowie geeignete Erholungsmassnahmen Bescheid.
Datum / Ort	Samstag, 12. Mai 2012; 09.00 bis 13.00 Uhr Schweizer Paraplegiker-Zentrum, 6207 Nottwil
Seminarleitung	Sportmedizin Nottwil / Swiss Olympic Medical Center - Dr. med. Matthias Strupler , Chefarzt Sportmedizin - Dr. sc. nat. Claudio Perret , Stv. Leiter Sportmedizin - Andrea Mahlstein , Ernährungsberaterin HF / Sporternährungsberaterin
Veranstalter	Sportmedizin Nottwil und LZ Laufftreff Stefan Studer, Seestrasse 121, 6052 Hergiswil, 041 211 12 34
Tenue / Garderobe	Laufbekleidung / Garderoben und Duschen vorhanden
Anmeldung	Angabe von Seminarbezeichnung „ SPZ1 “, Name, Vorname, E-Mail-Adresse per E-Mail an s.studer@lzlaufftreff.ch oder Telefon 041 211 12 34.
Kosten / TeilnehmerInnenzahl	Die Seminarkosten betragen CHF 135.00; (Die Teilnehmerzahl ist auf 30 Teilnehmende begrenzt!)
Infos	www.lzlaufftreff.ch / s.studer@lzlaufftreff.ch / Tel. 041 211 12 34