



Workshop „Mit Ausdauer, Kraft und Freude Ziele erreichen“

Sie erfahren, wie Sie erfolgreich an einem Ausdauererevent teilnehmen.

Der Workshop gibt wichtige Informationen zur zielführenden Vorbereitung und zur erfolgreichen Durchführung eines Ausdauererevents. Zu Beginn sollte stets eine Diagnostik durchgeführt werden, um das darauf folgende Training zielgenau gestalten zu können. Es gilt, die Belastung im Training so zu gestalten, dass es weder zu einer Unter-, aber auch nicht zu einer Überforderung führt. So wird die Voraussetzung dafür geschaffen, das ausgewählte Event mit Freude zu „finishen“.

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Egal, ob Sie als Einzelstarter oder im Rahmen eines Teamevents mit Ihrem Unternehmen an den Start gehen: Training sollte motivierend und auf dem aktuellen Gesundheits- und Konditionszustand der Teilnehmenden gestaltet werden. Nur unter diesen Voraussetzungen ist die Wahrscheinlichkeit für den Einzelnen und für das gesamte Team groß, den „inneren Schweinhund“ von Trainingsbeginn bis Start des Events „anzuleinen“ und am Ende erfolgreich im Ziel anzukommen.

Um die Hintergründe der Diagnostik und des Trainings besser zu verstehen, erhalten Sie interessante sportwissenschaftliche Informationen sowie praktische Tipps aus der langjährigen Erfahrung des Referenten. Sie lernen, wie Sie Ihren Trainingsplan erstellen, um die konditionellen Grundlagen zu schaffen, das Event motiviert mit Freude zu „finishen“.

Sie erfahren, dass Ausdauertraining allein nicht ausreicht, um Ihren Körper auf ein derartiges Event vorzubereiten. Stabilisations- und Dehnübungen gehören ebenso zum Trainingsplan, um neben dem Herz-Kreislauf-, dem Atmungssystem und dem Stoffwechsel, auch den Bewegungsapparat darauf vorzubereiten.

Außerdem sprechen wir über die Lauftechnik und das Equipment, das Sie benötigen, um das Training und das Event „bei Wind und Wetter“ genießen zu können.

KörperManagement® KG

Geschäftsführer: Alexander Gimbel

www.koerpermanagement.com • info@koerpermanagement.com



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Ort:

- Online via Videokonferenz
- Offline in Präsenz
- Hybrid

Ausstattung:

- Online: Ohne Equipment möglich
- Offline: Beamer und Raum mit Bestuhlung

Zeit: Ca. 60 min

Teilnehmendenzahl:

- Online unbegrenzt möglich
- Offline je nach Größe des Raumes