



Workshop: „Mit Ausdauer, Kraft und Freude Ziele erreichen“

Wie Sie erfolgreich ein Ausdauererevent planen und durchführen

Der Vortrag gibt wichtige Informationen zur zielführenden Vorbereitung und zur erfolgreichen Durchführung eines Ausdauererevents. Am Anfang sollte stets eine Diagnostik stehen, um den darauf folgende Trainingsprozess zielgenau gestalten zu können. Es gilt, die Belastungen so zu gestalten, dass sie weder zu einer Unter-, aber auch zu keiner Überforderung führen. So schaffen Sie die Voraussetzung dafür, das ausgewählte Event mit Freude zu „finishen“.



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

Egal, ob Sie einzeln, mit Freunden oder im Rahmen eines Teamevents mit Ihrem Unternehmen an den Start gehen: Training sollte stets motivierend auf der Basis Ihres aktuellen Gesundheitszustandes und Konditionslevels stattfinden. Nur unter diesen Voraussetzungen ist die Wahrscheinlichkeit für Sie und für das gesamte Team groß, den „inneren Schweinhund“ vom Trainingsbeginn bis zum Eventstart „an der Leine zu halten“, um 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. Sie lernen, wie Sie Ihren Trainingsplan erstellen, um die konditionellen Grundlagen zu schaffen und 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 ebenfalls zum Training, 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 Training und 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