



## Wogging

Inhalte: Verletzungspause überwinden, Stagnation oder Abbau der Lauf- oder Walkingleistungen nicht akzeptieren, Kondition im Breitensport neu aufbauen, Lauf- und Geh-Intervalle trainieren - das ist die Motivation zur Teilnahme am Wogging für jedermann.

Nach einem Eingangsscheck ohne Wettkampfgedanken werden fein aufeinander abgestimmte Strecken nach Zeit und Distanz individuell oder in Minigruppen miteinander kombiniert und in der Praxis geübt, sinnvolle Analyse-Pausen eingerichtet. Die Teilnehmer erfahren in Theorie und Praxis die Relation zwischen Anzahl der Schritte/Minute (Kadenz), individueller Schrittlänge, Belastungsstufenformate und das Potential, eigene Leistung zu überprüfen, schonend zu steigern oder aber auch auf ein gesundes Maß zu reduzieren. Ausprobieren-analysieren-korrigieren und die Basis schaffen für die eigene Jahresplanung.

Der Lehrgang wird auf die Trainer-C-Lizenz Breitensport oder als Fortbildung mit 5 LE anerkannt.

Zielgruppe: Trainer/Übungsleiter, interessierte Athleten und die, die es noch werden wollen

Ort: Gemeinde-/Sportzentrum , To`n Hus in 23795 Klein Rönkau

Termin: 07. März 2020, Samstag, 10.00 Uhr – 14.00 Uhr (5 LE)

Referent: Dieter Paust – SHLV-Lehrteam, B-Trainer

Kosten: 30,00 € (inkl. kleiner Imbiss)

Mit der Teilnahmebestätigung wird die Seminargebühr fällig.

Anmeldung: SHLV-Geschäftsstelle, Kiel