

ANSPRECHPARTNER

Günter Gies

Trainer C Breitensport

E-Mail: info@giesom.com
www.giesom.com / www.ironblog.eu

Joachim Sommershof

Trainer C Breitensport und Triathlon
Trainer B Anpassung - Haltung- und Bewegungssystem - Prävention
Trainer B Herz- und Kreislauf

E-Mail: joso@giesom.com
www.giesom.com / www.sommershof.de

Andreas Könings

Sportökonom FH / Personal Trainer
0171 / 2205025

E-Mail: info@intelligent-personal-training.de
www.intelligent-personal-training.de

Lutz Klasen

rahm Zentrum für Gesundheit
0228 / 18498627

E-Mail: kasernenstrasse@rahm.de
www.rahm.de

Dagmar Linck

Dipl. Sportlehrerin
RUNNERS POINT
0228 / 88657345

E-Mail: dagmar.linck@runnerspoint.com
www.runnerspoint.com

Joe Körbs

E-Mail: inf@laufen-im-rheinland.de
www.laufen-im-rheinland.de

Übernachtungen

Haus Venusberg
Haager Weg 28-30 / 53127 Bonn
www.haus-venusberg.de

Workshop

Hochschulsportgelände Bonn
Nachtigallenweg 86 / 53127 Bonn
www.sport.uni-bonn.de

PREISE

WOCHENENDE

149,00 Euro bei Anmeldung bis zum 19.10.2014

179,00 Euro ab dem 20.10.2014

incl.

Frühstück, Mittag- und Abendessen

Erfrischungsgetränke

Laufshirt

Startplatz Mondorf

Teilnahmegebühr fle.xx Training

ÜBERNACHTUNG

Begrenzte Übernachtungen im Haus Venusberg

35,00 Euro pro Nacht / pro Person im DZ

45,00 Euro pro Nacht / pro Person im EZ

EINZELTAGE

Freitag: 30,00 Euro

Samstag: 100,00 Euro

Sonntag: 80,00 Euro

VERLOSUNG

Startplatz für den Marathon, den Halbmarathon und den Silvesterlauf in Bonn für alle Meldungen, die bis zum 19.10.14 bei uns eingegangen sind.

VERANSTALTER

Günter Gies und Joachim Sommershof

gieSom.com GbR

Röckumstr. 132

53121 Bonn

Tel.: 0228-7076901

E-Mail: info@giesom.com

www.giesom.com

TRAINER-FORTBILDUNG

Der Workshop ist vom Nordrhein-Westfälischen Triathlonverband (NRWTV) als Weiterbildung zur Verlängerung der Trainer Triathlon C-Lizenz anerkannt.

gieSom sport
.com



Workshop
Laufen

vom

28. - 30.

November 2014

Venusberg

53127 Bonn

FREITAG, 28. November 2014

bis 16:30 Uhr Eintreffen

17:00 Uhr
lockerer Lauf auf dem Venusberg (Einheit I)

18:30 Uhr Abendessen

19:30 Uhr
Programmvorstellung

19:45 Uhr
Bewegungsanalyse Laufen
Körperkinematik, Körperwinkelvermessung
Analyse des Laufstiles mit Hilfe modernster Technik
rahm – Zentrum für Gesundheit
(Lutz Klasen)

MIT FREUNDLICHER UNTERSTÜTZUNG VON:



www.Laufen-im-Rheinland.de
Run² ... laufend aktuell

SAMSTAG, 29. November 2014

08:00 Uhr Frühstück

09:00 Uhr Laufeinheit II

10:00 Uhr
Alternative Trainingsarten I
fle.xx – Das Rückgrat-Konzept
Rücken-, Kraft- und Ausdauertraining mal anders



13:00 Uhr Mittagessen / Mittagspause

14:00 Uhr
Das eigene Training sinnvoll planen und gestalten I
Theoretische Grundlagen der Trainingsplanung
(Dagmar Linck)

15:30 Uhr
Alternative Trainingsarten II
Faszientraining / Arbeiten mit der Blackroll
"Faszien vernetzen unseren gesamten Körper"
(Andreas Könings)



17:00 Uhr
Das eigene Training sinnvoll planen und gestalten II
(Selbst)Erstellung individueller Trainingspläne
(Dagmar Linck)

18:00 Uhr Abendessen

SONNTAG, 30. November 2014

07:30 Uhr Frühstück

08:30 Uhr Fahrt nach Mondorf

09:00 Uhr
Aufwärmen, aber richtig
Lauf-ABC, Dehnen oder einfach warmlaufen?

10:10 Uhr
Laeinheit III
Start beim Mondorfer Weihnachtslauf über 5 km

11:30 Uhr Fahrt zurück zum Venusberg

12:30 Uhr Mittagessen / Mittagspause

13:30 Uhr
Der Volkslauf als Trainingsmethode
Training für den Wettkampf oder Wettkampf als Training?
(Joe Körbs)

15:00 Uhr ENDE

PROGRAMMÄNDERUNGEN

Die Veranstalter behalten es sich vor, Programmpunkte ggf. kurzfristig zu ändern bzw. zu streichen

ANMELDUNGEN

per E-Mail an info@giesom.com mit folgenden Angaben:

Name, Vorname

Adresse

Telefonnummer

E-Mail Adresse

Geburtsdatum

Laufshirtgröße S/M/L/XL