

Zertifikat

Marlen Webersinke

hat an der Fortbildung zum

Lauftreff-Leiter

des Niedersächsischen Leichtathletik-Verbandes erfolgreich teilgenommen.

Folgende Themen wurden im Rahmen der **15 (fünfzehn)** Lerneinheiten umfassenden Ausbildung behandelt:

- Spielerisches Ausdauertraining
- Der Lauftreffleiter - ein Multifunktionsstalent!
- Positive Auswirkungen von regelmäßigem Ausdauertraining auf den Körper
- Der Lauftreffleiter als "Technik-Scanner"
Laufstil - Fehler erkennen und korrigieren
- Trainingsmethoden in der Praxis
- Koordinationstraining - der Weg zum ökonomischen Laufstil
- Einführung in die Trainingsplanung am Beispiel eines Laufeinsteigers

Melle

30.03.2014

Ort

Datum

V. Leu

Viktoria Leu

(Referentin für Breitensport und Sportentwicklung)