

Ausbildung zum Laufbetreuer

Im Zuge der Weiterentwicklung der Pingpank.de Laufgruppe, sowie der verbesserten Versorgung des Breitensportlichen Aspektes innerhalb der Leichtathletiksparte des TSV Kirchdorf, haben sechs Läuferinnen und Läufer sich zu Laufbetreuern ausbilden lassen.

Lehrreferenten Reinhard Langemeyer und Anja Lehmann vermittelten in dem Tagesseminar (8 UE) viel Theorie, aber auch an Hand von guten praktischen Beispielen die nötigen Grundlagen und das Grundwissen zu den Themen

- Lauftechnik/Laufstil: Fehler erkennen & korrigieren
- anatomische und physiologische Grundlagen
- Grundlagen der Trainingslehre
- Pulsverhalten/ - messung
- Einsteigerbetreuung
- Gruppeneinteilung
- Dehnen und Kräftigen



Lizenzierte Laufbetreuer, von links: Ute Wolters, Reinald Maletzka, Britta Pingpank, Manfred Wehlmann, Vera Klages, Carsten Eickhoff.