

Fortbildung Erwachsenensport Running

Die eintägigen esa Fortbildungskurse (Modul Fortbildung = MF) richten sich an unsere ausgebildeten esa-Leiter Running. Die Leiter verlängern ihre Anerkennung mit dem Besuch eines MF esa um zwei Jahre.

Kurs	Datum	Ort
Mentaltraining im Laufsport	Sa. 28.03.	Nottwil
Intelligent trainieren, maximal profitieren – Erholungs- und Belastungssteuerung mit dem Trainingscomputer (mit Polar)	Sa. 18.04.	Wädenswil
ALFA Running – Wie vermittele ich einfach eine natürliche Lauftechnik?	So. 26.04.	Liestal
Lifekinetik – Gehirnjogging im Lauftraining	Sa. 16.05.	Bern
Trailrunning – richtig vorbereitet und gut trainiert in den Bergen unterwegs	Sa. 05.09.	Brünig
Ernährung – Iss 5 am Tag und seine Bedeutung und Umsetzung im Alltag und Training	Sa. 19.09.	Bern
Ausbildung zum Blindenguide im Laufsport	Mi. 21.10.	Basel
Variation pour améliorer la coordination et la technique	Sa. 06.06.	Blonay
Variazione per migliorare la coordinazione e la tecnica	Sa. 30.05.	Tenero

Die detaillierten Kursausschreibungen mit Online-Anmelde-möglichkeit sind auf der Running-Website von Swiss Athletics, www.swiss-running.ch ▶ Ausbildung Running, zu finden.

Auskunft: Florian Koch, Leiter Ausbildung und Breitensport Swiss Athletics, Tel. 031 359 73 08, E-Mail: floriankoch@swiss-athletics.ch, www.swiss-running.ch