

intro



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

Instagram > www.instagram.com/introwolfsburg



Wir konzipieren Ihr individuelles Seminar:

- für die Laufgruppe Ihres Unternehmens - sportliches Personal ist leistungsfähiger!
- für die Laufgruppe Ihres Vereins - weniger Verletzungen, bessere Leistungen!

Profitieren Sie von 20 Jahren Erfahrung!



Die Möglichkeiten



Wir konzipieren Ihr individuelles Seminar! Die hier aufgeführten Module stellen eine Auswahl unserer Möglichkeiten dar.

Lauftechnik

Die Kriterien eines effektiven und harmonischen Laufstils erklären wir anhand bewegter Bilder von DVD.

Die Beobachtungspunkte:

- Körperhaltung
- Armarbeit
- Beinarbeit
- Fußaufsatz

Videoanalyse des Laufstils

Der Laufstil der Teilnehmer wird anhand von Videoaufzeichnungen analysiert. Wir suchen zunächst Bewegungsmuster mit erhöhter Verletzungsgefahr, in zweiter Linie optimieren wir den Laufstil zur Leistungsverbesserung.

Grundlagen eines gesunden Lauftrainings

Der Vorbeugung vor Verletzungen dienen:

- Muskellängentest
- Stretching
- Kräftigung der Beinmuskulatur
- Kräftigung des Rumpfs

Laufübungen: Lauf-ABC

Spezielle Übungen dienen der Verbesserung des Laufstils. Die Übungen sehen Sie zunächst in bewegten Bildern von DVD, danach leiten wir Sie an, die Übungen in der Praxis kennenzulernen.

Lactat-Test / Leistungsdiagnostik

Der Lactat-Test dient der Bestimmung des aktuellen Fitness-Stands und der Festlegung der individuellen Trainingsherzfrequenzen. Darüber hinaus liefert er wichtige Informationen zur individuellen Trainingsplanung.

Trainingsplanung

Im Rahmen eines Vortrags vermitteln wir

- die essentiellen Grundlagen der Trainingslehre,
- die Module effektiven Lauftrainings und
- die Trainingsgestaltung für Jogger oder Wettkampfläufer.

Trainingsformen Lauf

Wir zeigen Ihnen Variationen im Lauftraining:

Koordinationstraining, Intervalltraining, Laufspiele, Übungen zur Körperwahrnehmung...

Ernährung

Wir erläutern allgemeine Grundlagen und spezielle Fragen zur Ernährung im Alltag und Sport.



Dr. André Albrecht



- Inhaber Institut für Trainingsoptimierung
- promovierter Biochemiker / Sportwissenschaftler
- ehem. Lehrbeauftragter Ostfalia – Hochschule für angewandte Wissenschaften
- Landestrainer Triathlon Niedersachsen

Referenzen

Gesundheitsprogramme / Fitness-Sport

- Management-Laufseminare und Personal Training
- Mitarbeiter-Gesundheitsprogramme
- Laufkurse mit Krankenkassen-Zuschuss

Referent

- Trainer Aus- und Fortbildung
- INTRO-Vorträge
- Breitensport: „Laufcup Gifhorn-Wolfsburg“

Leistungssport

- Direktor Leistungssport Triathlon Niedersachsen
- Landestrainer Triathlon Niedersachsen (A-Lizenz)
- Leiter Landesstützpunkt Triathlon Wolfsburg
- ehem. Athletiktrainer VfL Wolfsburg Frauen Fußball

Leistungsdiagnostik / Fitness-Check (Lactat-Tests)

- EHC Wolfsburg, VfL Wolfsburg, Eintracht Braunschweig, New Yorker Phantoms Braunschweig

Sportler

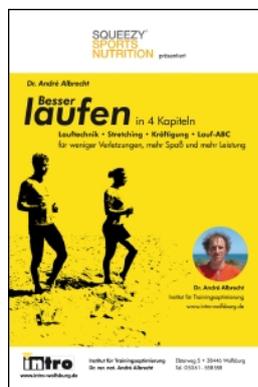
- Triathlet und Läufer (u.a. 2 x Ironman Hawaii)

Sportnahrung

- Product Development: *Squeezy – the true energy gel*

Veröffentlichungen

- Buch: Co-Autor „*Ab heute alles anders!*“, Campus
- DVD: die 1. Lauftechnik-DVD *Besser laufen*
- Print: u.a. *Running – das Laufmagazin*



Seminarbeispiele



Die aufgeführten Möglichkeiten der Seminarinhalte kombinieren wir nach Ihren Wünschen und Ihrem Zeitbudget. Wir beraten Sie, um einen schlüssigen Seminarablauf zu gewährleisten.

Beispiele:

Halbtagesseminar

14:00 Uhr Lauftechnik (Theorie)
15:00 Uhr Grundlagen des Lauftrainings (Praxis)
16:30 Uhr Laufübungen → Lauf-ABC (Praxis)
17:30 Uhr Trainingsplanung (Theorie)
18:30 Uhr Abschlussbesprechung

Ganztagesseminar

08:30 Uhr Lauftechnik (Theorie)
09:30 Uhr Grundlagen des Lauftrainings (Praxis)
11:00 Uhr Videoanalyse (Praxis / Theorie)
13:00 Uhr Mittagessen
14:00 Uhr Laufübungen → Lauf-ABC (Praxis)
15:30 Uhr Trainingsplanung (Theorie)
17:00 Uhr Trainingsformen Lauf (Praxis)
18:30 Uhr Abschlussbesprechung

Referenzen

Unsere zufriedenen Kunden:

- Volkswagen Coaching
- Autostadt Wolfsburg
- Volkswagen Bank
- Öffentliche Versicherung
- Eon edis Vertrieb
- Braunschweig Energy
- BCC Business Communication Company
- Sparkasse Gifhorn-Wolfsburg
- Stadt Wolfsburg
- ...

Für wen?

- Unternehmen
- Laufgruppen
- Sportvereine
- ...



Kontakt

Institut für Trainingsoptimierung
Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Telefon: 05361/558558

www.intro-wolfsburg.de

www.facebook.com/introwolfsburg

www.instagram.com/introwolfsburg