

4. Mainzer Lauf-Kongress Folgeveranstaltung – Mittwoch, 14. April 2010

- **Prof. Dr. Dr. Perikles Simon:** „Die Spiroergometrie - mehr als nur eine Absicherung der Laktatleistungsdiagnostik“ (Theorie)
- **Dr. Ronald Burger:** „Das HIT-Training bzw. die Tabata Intervalle im Ausdauersport“ (Praxis)
- **Günther Michaelis:** „Fahrtspiel als Trainingselement“ (Praxis)
- **Björn Sterzing:** „Anwendung des mobilen Laktatmessgerätes“ (Praxis)
- **Michael Wolf:** „Lauf-ABC mit Übungen zur Beinachsenstabilität“ (Praxis)

Veranstaltungsort: Institut für Sportwissenschaft der Johannes Gutenberg-Universität Mainz

Uhrzeit: 17 bis 20 Uhr

Teilnehmergebühr: 5 €, am Veranstaltungstag 7 €, Laktat-Test (auf Wunsch) zuzüglich 7 €

Konto: Sportbund Rheinhessen, Sparkasse Mainz, Konto 100 047 000, BLZ 550 501 20

Anmeldungen bitte schriftlich an: Sportbund Rheinhessen, Rheinallee 1, 55116 Mainz,
Tel. 06131/2814-202, FAX: 06131/2814-222,
www.sportbund-rheinhessen.de, E-Mail h.franke@sportbund-rheinhessen.de



Verbindliche Anmeldung (bitte deutlich schreiben):

4. Mainzer Lauf-Kongress – die Folgeveranstaltung am Mittwoch, 14. April 2010

Name/Vorname: _____ Sportverein: _____

Straße: _____

PLZ/Ort: _____ Telefon: _____

Folgende Gebühren überweise ich auf das Konto des Sportbundes Rheinhessen e. V.

Kennwort: Folgeveranstaltung

Teilnehmergebühr € 5,00

Laktat-Test (Bitte ankreuzen) Nein Ja zzgl. € 7,00 € _____

Gesamt: € _____

Datum: _____

Unterschrift: _____