



Unter diesem Motto geht unser Verein die ersten Schritte ins nächste Jubiläumsjahr: 25 Jahre – der Stadttriathlon feiert Geburtstag. Und wir beschenken euch, liebe Mitglieder, mit einem aktiven Geburtstagsgeschenk für geistige und körperliche Fitness.

Wir lassen euch teilhaben an den neuen Entwicklungen der Trainingslehre, geben Anreize und Impulse ganz komplex! Winfried war kreativ unterwegs, hat die Geschenke entwickelt und in sportliche kleine Samstagsprogramme eingewickelt. Danke Winfried!

Lasst uns gemeinsam über den trisportlichen Tellerrand hinausblicken. Ich freue mich drauf.

Mach mit – vielleicht ist das coolste Event für dich dabei!

Für den Vorstand

Anke Lau

Trainingsworkshops am Jahresanfang

„Wir bringen euch in Bewegung!“ – das ist die Grundidee der Trainingsworkshops, mit denen Trisport Erding ins Jahr 2018 startet. Den Anstoß lieferte die unheimlich inspirierende Fortbildungsveranstaltung für unsere Lauftreffleiter im letzten Herbst: „Das müssen wir an unsere Mitglieder weitergeben!“ – aus diesem Gedanken heraus ist eine kleine Serie von Trainingsworkshops entstanden, die von Ende Januar bis kurz vor Ostern stattfinden. Das Ziel: neue, zeitgemäße Impulse für die Trainingsgestaltung anzubieten.

Denn die Trainingslehre entwickelt sich weiter; es gibt neue Erkenntnisse und neue Formen, sein Training sinnvoll und abwechslungsreich zu gestalten. Wissen und Praxis dazu möchten wir an euch weitervermitteln. In kompakten Trainingsworkshops am Samstagnachmittag. Die Bandbreite reicht dabei von Movement Prep, Functional und Faszien-Training über alternative Formen des Aufwärmens und komplexe Bewegungsformen bis hin zu Yoga und meditativem Laufen. Alles aufbereitet für Ausdauersportler. Das Leitmotiv lässt sich auch so zusammenfassen: „Warum wir uns komplex bewegen sollten – für ein vielfältiges, abwechslungsreiches Training!“

Für die Workshops haben wir uns fachkundiger Unterstützung versichert. Unsere Trainer sind keine Unbekannten mehr bei Trisport Erding: Manuel Kurreck leitet das Functional Training im Stadtpark; Ingo Jünemann hat die Fortbildung für unsere Lauftreffleiter geleitet, die den Anstoß für diese Serie gab; Geli Felixberger schließlich hat schon vielen Teilnehmern beim Stadtlauf und Stadtriathlon das Wasser gereicht – am Verpflegungsstand der Brücke Erding. Schließlich will ich selbst ein paar Impulse aus meiner Arbeit und meiner Lauferfahrung im Gelände teilen. Mit dem letzten Workshop Meditatives Laufen beschreiten wir wahrscheinlich alle miteinander mehr oder weniger Neuland.

Ihr seid dabei?

Winfried

Die Workshops

Mit einer Serie von Trainingsworkshops startet Trisport Erding ins neue Jahr 2018. Die Workshops finden jeweils Samstags ab 13 Uhr in der Sporthalle im Anne-Frank-Gymnasium am Stadtpark statt. Die Teilnahme ist für Trisportmitglieder kostenfrei. Nichtmitglieder bezahlen bitte 15 Euro je Workshop.



1. Workshop am 27. Januar ab 13 Uhr

Movement Prep, Functional Training und Faszien-Training
mit Manuel Kurreck

Los geht's mit Movement Prep und funktionellem Krafttraining. Movement Preps verbessern die Beweglichkeit und die aktive Stabilität. Dadurch wird das Verletzungsrisiko gesenkt und der Körper auf das Training vorbereitet. Im Anschluss an die Movement Preps gibt Manuel eine kurze Einführung in das funktionelle Krafttraining im Ausdauersport, danach in das Thema Faszien – alles mit vielen praktischen Übungen. Zum Abschluss veranstaltet er dann noch ein kurzes Zirkeltraining.

Manuel Kurreck, selbst begeisterter Kraft- und Ausdauersportler, ist Experte für Personal Training und Ernährung. Er arbeitet seit über zehn Jahren als Fitnesstrainer und Personal Trainer. Zusatzausbildungen im Bereich funktionelles Athletiktraining, Cardio, Sportreha, Gesundheits- und Faszientraining sowie Personal Training runden sein Portfolio im Gesundheitssport ab.



2. Workshop am 17. Februar ab 13 Uhr

Alternative Formen des Aufwärmens, Mobilisierung und Movement Prep
mit Ingo Jünemann

Warum wärme ich mich auf? Was passiert dabei eigentlich? Welche Alternativen gibt es zum klassischen Einlaufen? Diese Fragen werden mit etwas einleitender Theorie in der Praxis erprobt und geklärt – dazu gibt es viele Übungen zur Mobilisation, die wichtigsten Movement Preps und Übungen zur Verbesserung von Koordination und Beweglichkeit. Kurzum: Warmmachen, aber richtig. Und abwechslungsreich.

Ingo Jünemann ist seit vielen Jahren Trainer im Laufbereich und erfahren in der Betreuung von Einsteigern und Fortgeschrittenen bis hin zu Ambitionierten. Er leitet seit drei Jahren eine Leichtathletik-Trainingsgruppe in der LG Stadtwerke München und hat selbst einige Jahre Triathlon von Kurz- bis Mitteldistanz betrieben, danach sechs Marathons absolviert. Er ist B-Trainer Block Lauf und Athletiktrainer, zudem einer der Ausbilder für den BLV-zertifizierten Lauffreizeit-Gruppenleiter und Referent für den Verband.



3. Workshop am 3. März ab 13 Uhr

Vom Sinn komplexer Bewegung – plus Praxis: Laufen im Gelände
mit Winfried Kretschmer

„Beweg dich, aber komplex.“ Das ist das Motto des dritten Workshops. Worum es geht: Neuere wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass nicht nur Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit wichtig für die Fitness sind, sondern vor allem auch anspruchsvolle und komplexe Bewegungsformen. Denn entscheidend – vor allem wenn man älter wird – ist die Fähigkeit, komplexe Bewegungen planen und ausführen zu können: die motorische Planungsfähigkeit. Der Workshop bietet eine anschauliche Einführung in diesen Ansatz, erörtert die Konsequenzen für die Trainingsgestaltung und spannt den Bogen zur Praxis: Im praktischen Teil gibt es eine Einführung in Technik und Praxis des Laufens im Gelände. Als hochkomplexe Bewegungsform. Wer mag, fährt anschließend mit zum Training auf die Trailrunde in St. Koloman. „Beim Samstagstraining auf der Trailrunde steht das Laufen im Vordergrund. Zu kurz kommt die Lauftechnik. Der Workshop bietet hier Nachhilfe.“

Winfried Kretschmer ist Gründer von Trisport Erding. In seiner aktiven Zeit Triathlon und Duathlon von Kurz- bis Mitteldistanz sowie zehn Marathons. Sportliche Leidenschaft: Trailrunning, Eisschwimmen.



4. Workshop am 10. März ab 13 Uhr

Yoga für Ausdauersportler
mit Geli Felixberger

Der vierte Workshop führt uns gewissermaßen zu den Grundlagen. Denn viele aktuelle Trends in Sport und Fitness wurzeln eigentlich in der alten Lehre des Yoga – vom Aufwärmen bis zum Dehnen. Yoga hat auch für Ausdauersportler viele Anregungen parat. Das betrifft vor allem (aber nicht nur) die Atmung. „Deshalb werde ich großen Wert auf die Atmung und die Einsatzmöglichkeiten verschiedener Atemtechniken legen“, sagt Geli Felixberger, unsere Kursleiterin. In ihrem Workshop erfahren interessierte Menschen mit und ohne Vorkenntnisse in einer kurzen Einführung etwas zum Hintergrund des Yoga und zum sinnvollen Aufbau einer Yoga-Stunde. Dann geht es in die Praxis. Dabei steht – neben der Atmung – die Ausrichtung bei den Yoga-Haltungen im Mittelpunkt.

Geli Felixberger ist Sozialpädagogin und Systemischer Coach sowie Yogalehrerin. Mit ihrer Praxis möchte sie auch den Unterschied zwischen der sportlichen Ausrichtung des Yoga und Yoga als Teil einer Lebenshaltung deutlich machen.

5. Workshop am 24. März ab 13 Uhr

Meditatives Laufen
mit Winfried Kretschmer

Woran denkt ihr beim Laufen? Lasst ihr die Gedanken schweifen? Arbeitet ihr stressige Situationen aus dem Alltag auf? Oder seid ihr ganz im Flow? Darum geht es in unserem letzten Workshop. Und um eine andere Praxis: Eine Ausrichtung der Gedanken, die Laufen und Meditation, Training und Achtsamkeitsübungen zusammenführt. Und so die Trainingszeit (oder Teile davon) fokussiert zur Stressbewältigung und Burn-out-Prophylaxe nutzt. Workshop mit praktischen Übungen. Voraussetzung für die Teilnahme ist die Teilnahme am Yoga-Workshop (oder entsprechende Erfahrung mit vollständiger Atmung aus dem Yoga). Es schadet auch nicht, mal in die App 7Mind reinzuschnuppern – sie bietet kurze, alltagstaugliche Meditationseinheiten abseits aller Esoterik.

Übersicht über die Workshops

Trainingsworkshop 1 am 27. Januar ab 13 Uhr
Movement Prep, Functional Training und Faszien-Training
mit Manuel Kurreck
(bis 16)
Sportkleidung Halle
<https://doodle.com/poll/krxdap9dipvdt99u>

Trainingsworkshop 2 am 17. Februar ab 13 Uhr
Alternative Formen des Aufwärmens, Mobilisierung und LaufABC
mit Ingo Jünemann
(bis 16)
Sportkleidung Halle
<https://doodle.com/poll/mf3vv325ssv9gm2c>

Trainingsworkshop 3 am 3. März ab 13 Uhr
Vom Sinn komplexer Bewegung - plus Praxis: Laufen im Gelände
mit Winfried Kretschmer
(bis 16)
Sportkleidung Halle + Laufbekleidung Gelände
<https://doodle.com/poll/3kwxg2qw3yyrr664>