



Symposium „Herzfrequenzgesteuertes Training“ am 07. November 2009



Zeit: Beginn: 09.30 Uhr Ende: 13.30 Uhr

Ort: Seminarraum auf dem Sportsplatz ESV Lok Potsdam
Berliner Straße 67, 14467 Potsdam

Referenten: Reimut Hellmerichs (Repräsentant der Firma POLAR)
Katharina Bruns (Nordic Walking Master Instructor)
Grit Onnen (Nordic Walking Master Instructor)

Inhalte - Teil 1 Theorie: Wie funktioniert mein Herz-Kreislauf-System?
Was passiert mit meinem Herzen durch Training?
Wie kann ich mein Training mit einem Herzfrequenzmesser optimieren?
Praxis: Erste Erfahrungen mit dem Herzfrequenzmessgerät und Selbsteinschätzung meiner Trainingsherzfrequenz

Teil 2 Theorie: Own-Zone (Wie individuell ist meine Herzfrequenz?)
STAR-Trainingsprogramm (Hilfe zur idealen Steuerung meines Trainings)
Praxis: Anwendung von Own-Zone und STAR-Trainingsprogramm

Im Anschluss: individuelle Fragen und Probleme zu meinem Herzfrequenzmessgerät

Kosten: Kursgebühr 9 € bzw. Abo, 10er Karte oder Kassenkurs-Karte
plus Seminargebühr 20 € pro Person
Getränke und Snacks sind im Preis inklusive
Bezahlung vor Ort



Mitzubringen: Stöcke + Pulsuhr (wenn vorhanden) + gute Laune ☺

Bitte hier abtrennen!

Bitte hier abtrennen!

Rückantwort bis 31. Oktober 2009

Fax: 0331/2702714

Technikseminar am 07. November 2009

Ja, ich nehme am Symposium teil. Name des Teilnehmers: _____
Telefon: _____
E-Mail: _____

Geburtsdatum: _____ Gewicht: _____ kg Größe: _____ cm
(notwendig für die Einstellung der Herzfrequenzmessgeräte)

Datum _____ Unterschrift: _____