

Einladung Laufsportforum 2018



Donnerstag, 22. März 2018
18.00–20.00 Uhr

im grossen Auditorium der Schulthess Klinik
Lengghalde 2 / 8008 Zürich

Maja Neuenschwander
Zweifache Olympiateilnehmerin Marathon

Ralf Seidel
Leistungsdiagnostik Schulthess Klinik

Sonja Nüssli
Sportspsychologin

Anmeldung erforderlich



SCHULTHESS KLINIK

Programm

Faszination Marathon – Erfolge dank optimaler Belastungssteuerung

Maja Neuenschwander ist aktuelle Schweizer Rekordhalterin im Marathon und zweifache Olympiateilnehmerin. Sie „öffnet“ ihr Trainingstagebuch und präsentiert, wie sie Körper und Kopf zweimal im Jahr auf den Tag X, den Marathontag, vorbereitet.

Die richtige Verteilung verschiedener Trainingsintensitäten und deren Wirkung

Ralf Seidel ist Fachverantwortlicher der Leistungsdiagnostik im Swiss Olympic Medical Center der Schulthess Klinik. Er präsentiert Ziele und Wirkungen der verschiedenen Trainingszonen (GA1, GA2, EB, INT) und liefert für alle LäuferInnen einen Blick über den Tellerrand: wie trainiert die Weltelite im Skilanglauf, Rudern, Triathlon.

Mentale Stärke im Laufen – weil der Kopf auch in den Beinen steckt

Sonja Nüssli ist Sportpsychologin, Sportlehrerin und mehrfache Finisherin auf der Ironmandistanz. Sie betreut AthletInnen aus verschiedensten Ausdauersportarten und wird eine Crash-Einführung zu den wichtigsten sportpsychologischen Aspekten im Laufsport geben.

Unser Publikumsanlass richtet sich an alle Laufsportbegeisterten –

vom Laufanfänger bis zum ambitionierten Läufer.

[Hier klicken
und jetzt anmelden!](#)

Der Apéro im Anschluss bietet die Möglichkeit, sich persönlich mit den Referenten auszutauschen.

Eintritt frei

Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Anmeldung

Per E-Mail leistungsdiagnostik@kws.ch oder
Telefon +41 44 385 74 53
