

Trainingstag mit Nicole und Lothar Leder am 23.11.2013

Veranstalter und Trainingsort:

Herz- und Kreislaufzentrum (HKZ-aktiv)  
Heinz – Meise – Straße 100  
36199 Rotenburg, a. d. Fulda  
(06623 / 88-7125)

Ansprechpartner: Uwe Gathmann (0160 / 90 28 95 94) [uwe-gathmann@t-online.de](mailto:uwe-gathmann@t-online.de)  
[u.gathmann@hkz-rotenburg.de](mailto:u.gathmann@hkz-rotenburg.de)

Programm

- ab 08:45 Uhr Eintreffen der Teilnehmer im HKZ –aktiv  
09:00 Uhr Begrüßung in der Teilnehmerrunde  
anschl. Schwimm – Training, inkl. Video –Aufzeichnungen  
Technik – Training, Ausdauer, diverse Übungen  
z.B.: Aufwärmen; im Kielwasser schwimmen;  
Schwimmzüge variieren; Entspannen; . . .
- Ca. 10:45 Uhr Snackpause  
11.00 Uhr Einblicke in die sport-kardiologische Vorsorge (Dr. Köhler, HKZ)  
Lauftraining (Outdoor)  
Lauf ABC; Tempoeinteilung; Atmung;  
Training im Kraftraum (Rumpf-) Stabi – Übungen
- Ca. 13:00 Uhr Gemeinsames Mittagessen
- Ca. 14:00 Uhr Auswertung und Schwimmtraining anhand  
der Video – Analyse im Work –Shop
- ca. 16:00 Uhr Snackpause  
anschl. Tipps zum Rad > life am Rad (indoor)  
Sitzposition; Körperhaltung; Trittfrequenz; . . .

danach bis ca. 17:00 Uhr Talkrunde mit Nicole und Lothar Leder

Medien- Teilnehmer, eingeladen sind:

HKZ – Marketing	zugesagt	16.10.2013
Hersfelder Zeitung	zugesagt	25.10.2013
Hessischer Rundfunk	(angefragt	21.10.2013
SPORTSFREUND – Sportmagazin	zugesagt	26.10.2013
RTL	(angefragt	26.10.2013

Sponsoring:

Haupt – Sponsor HKZ GmbH & Co Betriebs KG; Skiclub Neuenstein  
Co – Sponsoren Inter Sport Fa. Sauer Bad Hersfeld mit aktueller Triathlon-Wettkampfkollektion der Fa. Zoot  
Fahrrad Riebold, Bad Hersfeld mit Leihgabe eines Herrn-Triathlon-Bike,  
der Fa. Corratec, zzgl. ggf. eines Damen Triathlon-Bikes