

SAVE THE DATE:

16. & 17.11.2013

Triathlonseminar

von Team Challenge, Dr. med. Thomas Strube,
Dr. med. Bernd Kratschmer, Professional Endurance Team
und der Alpha Reha Roth

Thema: Gesund trainieren
und entwickeln

Für: Ärzte, Athleten, Sportler,
Trainer und Physiotherapeuten

Wo: Alpha-Reha Roth GmbH
Weinbergweg 16 a · 91154 Roth

Anmeldung unter:

Professional Endurance Team
info@professional-endurance-team.de



alpha **REHA**

Professional
Endurance Team
Professionelle Trainingsbetreuung und Diagnostik

DATEV
CHALLENGE
ROTH
we are triathlon!

Triathlonseminar

16. & 17.11.2013

Samstag 16.11.2013: vorläufiges Programm – Änderungen vorbehalten

Basisseminar + Premiumseminar

08:30h-08:45h	Begrüßung	K. Walchshöfer/ Dr. Strube
08:45h-09:30h	Überlastungsschäden des Triathleten	Dr. Kratschmer
09:30h-10:15h	Auswirkungen der Zähne auf Organismus u. Strukturen.....	Dr. Angermaier
10:15h-10:45h	Pause	
10:45h-11:30h	Bike Fitting – schneller, weiter und auch noch schmerzlos	F. Buchstaller
11:30h-12:15h	Die richtige Schwimmtechnik	M. Fritsch
12:15h-13:00h	Schwimmerschulter – Ursachen und Behandlung.....	Dr. Strube
13:00h-14:00h	Mittagspause	
14:00h-14:45h	Knorpelschaden und Kniegelenk	Dr. Albrecht
14:45h-15:30h	Das Läuferknie – immer die „Bänder“	Dr. Strube
15:30h	Ende Theorie	
16:00h-18:00h	Workshops	R. Wittmann
	(Applied Kinesiology, Ernährung, Kraft-/ Stabilitraining)	Team Alpha Reha
	im Stationsbetrieb parallel	S. Buckenlei
18:30h	Gemeinsames Abendessen	

Premiumseminar

15:45h	Abfahrt Schwimmhalle (nur Teilnehmer Premiumseminar)	
16:00h-18:00h	Schwimmtechniktraining	M. Fritsch
18:30h	Gemeinsames Abendessen	

Sonntag 17.11.2013: vorläufiges Programm – Änderungen vorbehalten

Premiumseminar

09:00h-09:45h	Effektiver und gesünder Laufen	H. Nilsson
09:45h-10:45h	Lauftechniktraining	H. Nilsson
11:15h-12:00h	Die Ernährung im Sport	S. Buckenlei
12:00h-13:00h	Mittagspause	
13:00h-15:30h	Fitting trifft Applied Kinesiology	F. Buchstaller
		R. Wittmann
15:45h-16:45h	Radtechnik/ Radbeherrschung.....	F. Buchstaller
17:00h	Verabschiedung/ Seminarende	