



13. KLINGENTHAL
SALZKOTTEN
MARATHON

FIT FÜR DEN 07. JUNI 2020

Sonderprogramm

für Laufeinsteiger*innen und
erfahrene Läufer*innen

vhs-vor-ort.de



VHS vor Ort
Zukunft | Bildung | Begeisterung

INHALTSVERZEICHNIS

FRANK BUSEMANN: MACH'S DOCH EINFACH!

3

Ein informativer, unterhaltsamer und bewegender Vortrag (nicht nur) für Läufer*innen und Sportler*innen

LAUFTECHNIK, TRAININGSSTEUERUNG UND LEISTUNGSDIAGNOSTIK

4

Laufen für Anfänger*innen 4

Laufen für Fortgeschrittene 4

Als Laufeinsteiger*in zum Sälzer Viertel (10,5 km) 5

Mit Plan zum Salzkotten Marathon 6

Verbessere deinen Laufstil (Lauftechnik-Workshop) 6

Leistung und Gesundheit im Blick: Leistungsdiagnostik für Läufer*innen 6

GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG UND WEITERE THEMEN

7

Faszientraining im Laufsport - Vortrag 7

Praxisworkshop Faszielles Lauftraining 8

Gesundheits- und Lebenskompetenz – Ein präventives Trainingsprogramm (nicht nur) für Läufer*innen 8

Die Energielieferanten. Ein Ernährungsworkshop 9

Der gesunde Schlaf – vital und Fit durch den Tag. Ein Impulsvortrag 10

Impressum

Ein Sonderprogramm der VHS vor Ort, Herausgeber: VHS vor Ort, Lange Straße 56, 33154 Salzkotten
Verantwortlich: Markus Krick, Leiter der VHS

Gestaltung: Lichtenstein Medien, Dornierstraße 1, 33142 Büren, Telefon: 0 29 55 / 7 47 89 90

Druck: Druckerei Zimmer, Graffeler Berg 31, 33142 Büren, Telefon: 0 29 55 / 7 47 48-0

Bildquellen: werden im Einzelnen ausgewiesen

Hinweis:

Die Verwendung urheberrechtlich geschützter Markenzeichen und Logos innerhalb des Programmheftes erfolgt mit Genehmigung des jeweiligen Rechteinhabers und im Rahmen bestehender Nutzungsbedingungen.

4. VHS-SONDERPROGRAMM ZUM

13. KLINGENTHAL SALZKOTTEN MARATHON

Auch im Vorfeld des Salzkotten Marathon 2020 bieten wir gemeinsam mit unseren Partnern, dem Klingenthal Salzkotten Marathon sowie der Leichtathletik-Abteilung des VfB 1910 Salzkotten e. V. einen großen Publikumsvortrag mit einem Top-Referenten an. Zehnkampf-Ikone Frank Busemann tritt in der beliebten Veranstaltungsreihe die Nachfolge von Dr. Matthias Marquardt, Prof. Dr. Ingo Froböse, Michael von Kunhardt und Andreas Butz an, die in den letzten Jahren gemeinsam mehr als 1.200 Zuschauer*innen begeistern konnten.

FRANK BUSEMANN: MACH'S DOCH EINFACH!

*Ein informativer, unterhaltsamer und bewegender Vortrag (nicht nur) für Läufer*innen und Sportler*innen*

Zehnkampf-Ikone Frank Busemann veranschaulicht mit viel Spaß und zahlreichen persönlichen Erlebnisberichten, wie man macht, was man wirklich machen will. Erfahren Sie in lebendigen Schilderungen aus dem Leben von Frank Busemann die Analogien von Sport und Alltag bzw. Beruf und lernen Sie die Erfolgsprinzipien des Sports für sich zu nutzen. Die emotionale Brücke des olympischen Zehnkampfes holt Sie in Ihrem persönlichen Mehrkampf ab und regt Sie zum Nachdenken an. Der Umgang mit Rückschlägen und Niederlagen ist ebenso Bestandteil, wie der Fokus auf die eigenen Stärken und die selbstbewusste Umsetzung erfolg-

reicher Strategien. Lassen Sie sich überraschen, beschäftigen Sie sich mit Ihren Potenzialen und finden Sie heraus, warum man besser schlecht steht, als gut sitzt!

77110 | SALZKOTTEN

Mi, 06.05.2019, 19:30-21:00 Uhr

Sälzerhalle, Upsprunger Str. 1, 33154 Salzkotten
Vorverkauf 12,00 € | Abendkasse 15,00 €
Freie Platzwahl

ÜBER FRANK BUSEMANN

Frank Busemann ist Sportler mit Herz und Seele. Er widmete den ersten Teil seines Lebens dem Mehrkampf. Als Zehnkämpfer gewann er 1996 die Silbermedaille bei den Olympischen Spielen in Atlanta. In Athen belegte er den 3. Platz bei den Weltmeisterschaften im Zehnkampf. Nach vielen Höhen und einigen verletzungsbedingten Tiefen beendete Frank Busemann seine Karriere als Profisportler im Jahr 2003. Seitdem engagiert er sich hinter den Kulissen der Stadien. So unterstützt er u.a. die Special Olympics und war ebenso bereits in verschiedenen Stiftungen, für den Deutschen Olympischen Sportbund sowie als sportlicher Leiter aktiv. Im Morgenmagazin der ARD tritt er gelegentlich als Co-Moderator auf. Mit Vorliebe begleitet und kommentiert Frank Busemann sportliche Großveranstaltungen als Experte und Live-Reporter. Seit dem Ende seiner sportlichen Karriere nutzt er die Erfahrungen des Leistungssports, um sie sinnvoll in den Alltag zu transferieren und bewegt Menschen dazu, über sich nachzudenken.



LAUFKURSE FÜR EINSTEIGER*INNEN UND FORTGESCHRITTENE

77101 | SALZKOTTEN

Laufen für Anfänger*innen

Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-
LehrTrainer (WFLV), Lauf Instructor (WFLV)
Rainer Mika, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking
Instructor (FLVW)

Das Ziel dieses achtwöchigen Laufeinsteiger*innenkurses ist, mit Spaß in der Gruppe das richtige Laufen, bei jedem Wetter, zu erlernen und dabei das körperliche und seelische Wohlbefinden zu verbessern. Denn Laufen ist gesund und mit dem Erlernen der richtigen Lauftechnik stärkt es die Muskeln, Sehnen, Bänder und Gelenke. Wir beginnen dabei langsam mit abwechselndem Laufen und Gehen und steigern die Laufzeit über die acht Wochen im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten ohne zu überfordern, mit dem Ziel, mindestens 30 Minuten ohne Gehpause laufen zu können. Die ausgebildeten Trainer stehen hier gerne jederzeit für Tipps zur Ausrüstung, Lauftempo, Laufstil, Atmung, Ernährung und vieles mehr zur Verfügung.

13. KLINGENTHAL
SALZKOTTEN
MARATHON

SONNTAG, 07 JUNI 2020

- 5 km REWE Fit & Fun-Lauf
- 10 km SAMbase-Lauf
- OWL Immobilien-Halbmarathon
- KLINGENTHAL-Marathon
- ROTTE-Staffelmarathon
- VOLKS BANK Bambini-Läufe

JETZT ANMELDEN!

www.SALZKOTTEN-MARATHON.DE

klingenthal.

Der Kurs ist eine Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik und richtet sich an Menschen jeden Alters, die bisher noch nicht gelaufen sind oder nach einer Pause wieder einsteigen möchten. Wir empfehlen, sich vor Trainingsbeginn beim Hausarzt vorzustellen, um ärztliche Bedenken für die Teilnahme auszuschließen. Bitte sportliche, gut sichtbare Kleidung und Laufschuhe mitbringen. In der Kursgebühr sind Getränke sowie die Startgebühr zum 5-km-Sälzerlauf enthalten. Der erste Termin freitags ist ein Infoabend, es sind keine Laufsachen mitzubringen. Alle weiteren Termine finden montags (18:00-19:00 Uhr) und freitags (17:30-18:30 Uhr) statt.

Fr und Mo, 24.01.-21.03.2020, 18:00-19:00 Uhr
17x, 20 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion,
Upsprunger Str.

(Vereinsheim hinter der Gesamtschule)

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30

60,00 €



Foto: TH G auf Pixabay

77102 | SALZKOTTEN

Laufen für Fortgeschrittene

Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-
LehrTrainer (WFLV), Lauf Instructor (WFLV)
Rainer Mika, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking
Instructor (FLVW)

In unserem fortgeschrittenen Kurs verbessern wir die Lauftechnik, steigern die Fitness durch fordern ohne zu überfordern und haben durch Bewegung in der Gruppe einfach Spaß und Motivation. Ein Schwerpunkt des Kurses wird die Lauftechnik sein, die wir gemeinsam mit den Trainern optimieren. Weitere Schwerpunkte sind das Lauf-ABC, Koordinations- und Stabilisationsübungen, die Steigerung des Laufumfanges (60 bis 90 Minuten je nach Vorkenntnissen) und laufspezifische Dehnübungen. Die ausgebildeten Trainer geben dabei jederzeit Tipps zur Ausrüstung, zum

Lauftempo und -stil sowie zu den Themen Ernährung, Faszien und Stabilisationstraining.

*Der Kurs ist eine Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik und richtet sich an alle begeisterten Läufer*innen, die 30 Minuten laufen können und durch Spaß in der Gruppe mehr erreichen wollen. Wir empfehlen, sich vor Trainingsbeginn beim Hausarzt vorzustellen, um ärztliche Bedenken für die Teilnahme auszuschließen. Bitte sportliche Kleidung und Laufschuhe mitbringen. In der Kursgebühr sind der Trainingsplan und Getränke sowie eine Abschlussveranstaltung zum Erwerb des DLV-Laufabzeichens enthalten. Alle Termine finden montags (18:00-19:00 Uhr) und freitags (17:30-18:30 Uhr) statt.*

Mo und Fr, 23.03.-22.05.2020, 17:30-18:30 Uhr
15x, 20 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion,
Upsprunger Str.

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30

60,00 €

77103 | SALZKOTTEN

Als Laufeinsteiger*in zum Sälzer Viertel (10,5 km)

*Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-
LehrTrainer (WFLV), Lauf Instructor (WFLV)
Rainer Mika, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking
Instructor (FLVW)*

Du bist Laufanfänger*in oder Wiedereinsteiger*in? Ausgebildete Trainer des VfB Salzkotten bringen dich innerhalb von 20 Wochen von null auf 10,5 Kilometer. Am Ende des Kurses wirst du in der Lage sein, den Rundkurs des Salzkotten-Marathons mit einem Lächeln im Gesicht zu bewältigen. Versprochen! Wir beginnen den Kurs langsam mit abwechselndem Laufen und Gehen und steigern die Laufzeit über die Wochen im Rahmen deiner persönlichen Möglichkeiten - ohne dich zu überfordern! Dein erstes Etappenziel wird der 5-km-Sälzerlauf sein, den du Ende März durchlaufen kannst. Im Anschluss feilen wir weiter an deinem Laufstil, bringen dir das Lauf-ABC bei und sorgen für die so wichtige „Stabilität“ in deiner Körpermitte. Deine Trainer stehen dir stets mit Tipps zu Ausrüstung, Lauftempo, Laufstil, Atmung, Ernährung u. v. m. zur Seite.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, statt und richtet sich an Menschen jeden Alters, die bisher noch nicht gelaufen sind oder nach einer Pause wieder einsteigen möchten. Wir empfehlen, sich vor Trainingsbeginn beim Hausarzt

*vorzustellen, um ärztliche Bedenken für die Teilnahme auszuschließen. Bitte sportliche, gut sichtbare Kleidung und Laufschuhe mitbringen. In der Kursgebühr sind Getränke sowie die Startgebühr zum 5-km-Sälzerlauf und 10-km-Salzkotten-Marathon enthalten. Terminverschiebungen z. B. durch Ferien- und Feiertage werden während des Kurses mit den Teilnehmer*innen abgestimmt. Der erste Termin freitags ist ein Infoabend, es sind keine Laufsachen mitzubringen. Alle weiteren Termine finden montags (18:00-19:00 Uhr) und freitags (17:30-18:30 Uhr) statt.*

Fr und Mo, 24.01.-08.06.2020, 18:00-19:00 Uhr
36x, 48 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion,
Upsprunger Str.

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 30

120,00 €



Foto: HoliHo/Pixabay.com

77104 | SALZKOTTEN

Mit Plan zum Salzkotten Marathon

Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-LehrTrainer (WFLV), Lauf Instructor (WFLV)

Rainer Mika, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW)

Du nimmst an Wettkämpfen teil oder hast es zum Salzkotten Marathon vor? Du möchtest dein Training strukturierter und planvoller gestalten? Du hast eventuell das Gefühl, in deinen Leistungen zu stagnieren? Dann ist dieser Kurs genau richtig für dich! Egal ob du beim Salzkotten Marathon am 07.06.2020 5,5 oder 10,5 Kilometer, Halbmarathon oder Marathon absolvierst - die Trainer vom VfB Salzkotten erstellen mit dir einen individuellen Trainingsplan für deine Laufziele. Im Kurs verbessern wir deine Lauftechnik und bringen dir das Lauf-ABC bei. Ebenso erhältst du Anleitungen zu Koordinations- und Stabilisationsübungen sowie laufspezifische Dehnübungen. Dein aktuelles Leistungsniveau ermitteln wir beim Sälzerlauf (21.03.2020). Das Kurskonzept sieht einen gemeinsamen wöchentlichen Trainingstag vor, an dem wir dein Laufziel mit deinen tatsächlichen Trainingsfortschritten abgleichen. An den Tagen dazwischen trainierst Du eigenständig nach Plan und gibst und erhältst Feedback - persönlich, per E-Mail oder per WhatsApp. Deine Trainingsfortschritte werden wöchentlich unter Berücksichtigung privater und beruflicher Termine in den Trainingsplan eingearbeitet.

*Der Kurs findet in Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, statt. In der Kursgebühr enthalten sind dein Trainingsplan, Getränke, die Teilnahme am Sälzerlauf (5 oder 10 km) sowie der Erwerb eines Laufabzeichens. Terminverschiebungen z. B. durch Ferien- und Feiertage werden während des Kurses mit den Teilnehmer*innen abgestimmt*

Mo und Sa, 16.03.-08.06.2020, 14:00-16:00 Uhr
13x, 18,67 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion,
Upsprunger Str.

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 10

75,00 €

Einfach für Sie - Online-Anmeldung!

LAUFTECHNIK UND LEISTUNGSDIAGNOSTIK

77105 | SALZKOTTEN

Verbessere deinen Laufstil

(Lauftechnik-Workshop)

Thorsten Jaspert, Lauf-/Walking-/Nordic Walking-LehrTrainer (WFLV), Lauf Instructor (WFLV)

Rainer Mika, Lauf-/Walking-/Nordic-Walking Instructor (FLVW)

Ziel des Workshops ist es, dir die Werkzeuge an die Hand zu geben, mit denen du deinen Laufstil und somit deine Laufleistung optimieren kannst. Wir zeigen dir wie gelenkschonendes effektives Laufen funktioniert und gleichen dies anhand einer Videoanalyse mit deinem aktuellen Laufstil ab. Du erlernst diverse Übungen des Lauf-ABCs, optimierst die Schrittlänge und Körperhaltung. Des Weiteren bieten wir dir abwechslungsreiche Trainingsübungen zu den Themen Koordination, Stabilisation und Beweglichkeit.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem VfB Salzkotten, Abteilung Leichtathletik, statt.

Sa, 04.04.2020, 14:00-15:30 Uhr

Sa, 25.04.2020, 14:00-15:30 Uhr

Sa, 02.05.2020, 14:00-15:30 Uhr

Sa, 09.05.2020, 14:00-15:30 Uhr

4x, 8 UStd.

Treffpunkt am Eingang zum Hederauenstadion,
Upsprunger Str.

Teilnehmerzahl: min. 4 / max. 8

50,00 €



Foto: Tama66/Pixabay.com



Abbildung: geralt/Pixabay.com

Leistung und Gesundheit im Blick:

Leistungsdiagnostik für Läufer*innen

in Zusammenarbeit mit dem Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn

Du planst in diesem Jahr einen oder mehrere Volksläufe, einen Halbmarathon oder sogar einen Marathon? Eine systematische Vorbereitung gepaart mit gezieltem Training helfen, Leistung zu optimieren und Gesundheit zu erhalten. Anhand eines sportmedizinischen Feldstufentests auf der Tartanbahn der Sportanlage der Universität Paderborn, geleitet von einem Team des Sportmedizinischen Instituts, wird deine aktuelle Ausdauerleistungsfähigkeit getestet und du erhältst fundierte Empfehlungen zu Laufgeschwindigkeiten und Herzfrequenzen für dein individuelles Training.

Der Feldstufentest inkl. Auswertung und individueller Trainingsempfehlung sind in der Kursgebühr enthalten. Auf Wunsch kann zum Aufpreis von 70,00 € ein 3-Monats-Trainingsplan erstellt werden. Die Leistungsdiagnostik wird in Zusammenarbeit mit dem Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn angeboten. Für mögliche Fragen steht Ihnen VHS-Leiter Markus Krick (Tel. 05258 93796-0, E-Mail markus.krick@vhs-vor-ort.de) als persönlicher Ansprechpartner zur Verfügung.

77106 | PADERBORN

Di, 03.03.2020, 18:00-20:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Sportplatz am Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn, Parkplatz am Pohlweg (gegenüber vom Südring-Center), 33098 Paderborn
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 25

79,00 €

77107 | PADERBORN

Di, 16.06.2020, 18:00-20:00 Uhr

1x, 2,67 UStd.

Sportplatz am Sportmedizinischen Institut der Universität Paderborn, Parkplatz am Pohlweg (gegenüber vom Südring-Center), 33098 Paderborn
Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 25

79,00 €

GESUNDHEIT, ERNÄHRUNG UND WEITERE THEMEN



77108 | SALZKOTTEN

Faszientraining im Laufsport - Vortrag

Sandra Kottkamp

Das fasziale Bindegewebe ist Voraussetzung für einen leistungsfähigen Körper, eine gute und ökonomische Lauftechnik, sowie für ein langfristig schmerzfreies Laufen ohne Überlastungserscheinungen, wie z. B. dem Fersensporn oder der Achillessehnenreizung. Aber was sind Faszien überhaupt und wie trainiere ich diese? All diese Fragen erklärt Diplom Sportwissenschaftlerin, Heilpraktikerin und Fascial Fitness Mastertrainerin Sandra Kottkamp in dem angebotenen Vortrag. Angefangen von der Anatomie und den vielfältigen Funktionen des Faszienystems, dem Einsatz spezieller faszialer Lauftechniken und dreidimensionaler Faszienübungen bis hin zum Training mit Faszienrollen und Bällen. Beispielübungen werden im Rahmen des Vortrags gezeigt und können aktiv mitgemacht werden. Zum Ende des Vortrags können Fragen zum Thema gestellt werden.

Di, 17.03.2020, 19:00-20:30 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1
Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

5,00 €



Foto: Pexels/Pixabay.com

77109 | SALZKOTTEN

Praxisworkshop Faszielles Lauftraining

Sandra Kottkamp

Wie und an welcher Stelle kann ich Faszientraining sinnvoll und gezielt in mein Lauftraining einbauen und welche Effekte hat das Faszientraining auf Laufstil, Bewegungsökonomie, Beweglichkeit, Verletzungsprophylaxe und auch auf meine Laufleistung? In der angebotenen Trainingseinheit erlernen die Teilnehmer*innen ein gezieltes, läufer*innenspezifisches Warm up mit Faszienrollen für Läufer*innen. Danach wird eine aktive Laufeinheit durchgeführt mit vielen elastischen Trainingselementen aus dem Faszientraining wie Rebound Federungen, ein faszielles Läufer*innen-ABC und Funktionstraining. Den Abschluss stellen intensive Fasziendehnungen, speziell für Läufer*innen dar, die die Regeneration fördern und vor Überlastungserscheinungen und Verletzungen schützen. Die Trainingseinheit ist so aufgebaut, dass sie sich jederzeit selbstständig im eigenen Training einbauen und wiederholen lässt.

Bitte bringen Sie zum Kurs eine Gymnastikmatte, Handtuch, Getränk, Laufschuhe und sportliche Bekleidung mit sowie für den Innenteil Stoppersocken o. ä. Faszienrollen und Bälle werden von der Kursleiterin gestellt.

Di, 24.03.2020, 19:00-21:15 Uhr

1x, 3 UStd.

Familienzentrum Kuhbusch,

Begonienstr. 13, Sporthalle

Teilnehmerzahl: min. 8 / max. 14

10,00 €

77111 | SALZKOTTEN

Gesundheits- und Lebenskompetenz -

Informationsabend

Maria Liebeck, Präventologin und Dipl.-Lauftherapeutin

Informieren Sie sich an diesem Abend unverbindlich über das präventive Trainingsprogramm zur Gesundheits- und Lebenskompetenz" (s. Kurs Nr. 77112).

Di, 21.01.2020, 19:30-21:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Praxis für Coaching und Therapie,

Marktstraße 13 (Hintereingang Rat's-Café)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

gebührenfrei, Anmeldung erforderlich

77112 | SALZKOTTEN

Gesundheits- und Lebenskompetenz -

Ein präventives Trainingsprogramm (nicht nur) für Läufer*innen

Maria Liebeck, Präventologin und Dipl.-Lauftherapeutin

Das Trainingsprogramm verfolgt das Ziel, die Teilnehmer*innen zu befähigen, ihre Gesundheitsressourcen zu aktivieren und ihre Gesundheits- und Lebenskompetenz wieder neu in sich zu entdecken, zu mobilisieren und zu stärken. Es wurde aus dem Wissen heraus entwickelt, dass Gesundheit, Verhalten, Einstellungen und Lebensbedingungen nicht unabhängig voneinander zu sehen sind. Im Rahmen des Trainingsprogramms setzen sich die Teilnehmer*innen mit den Themen Gesundheit allgemein, Ernährung, Bewegungsverhalten, Stressbalance, Umgang mit Stimmungen und selbstsicherem Verhalten auseinander. Neben der Wissensvermittlung innerhalb von Infoblocks, kommen z. B. geführte Dialoge, Gruppenarbeiten, Rollenspiele und Entspannungstechniken zum Einsatz. Ein gesundes Leben braucht Bewegung, besonders geeignet und wirksam ist das Laufen.

Das Trainingsprogramm findet in Zusammenarbeit mit der Lauftherapie Salzotten statt. Es besteht die Möglichkeit zur Teilnahme an einem unverbindlichen Informationsabend (s. Kurs Nr. 77111).

Di, 11.02.2020, 19:30-21:00 Uhr

Di, 25.02.2020, 19:30-21:00 Uhr

Di, 10.03.2020, 19:30-21:00 Uhr

Di, 24.03.2020, 19:30-21:00 Uhr

Di, 28.04.2020, 19:30-21:00 Uhr

Di, 12.05.2020, 19:30-21:00 Uhr

Di, 26.05.2020, 19:30-21:00 Uhr

Di, 09.06.2020, 19:30-21:00 Uhr

8x, 16 UStd.

Praxis für Coaching und Therapie,

Marktstraße 13 (Hintereingang Rat's-Café)

Teilnehmerzahl: min. 6 / max. 10

280,00 €



Foto: stevepb/Pixabay.com

77113 | SALZKOTTEN

Die Energielieferanten. Ein Ernährungsworkshop

Corinna Winzer-Detlefsen, Ernährungsberaterin, Personal-Trainerin, Diplom-Pädagogin, Sportwissenschaftlerin

Eine gute Fitness erreicht man durch Training sowie durch eine richtige Ernährung. Diese ist nicht nur für die eigene Effektivität, sondern auch für die körperliche Power sehr wichtig. Die Hauptrollen spielen dabei die richtigen Energielieferanten. Vitamine, Mineralstoffe und Kohlenhydrate treiben die eige-

ne Leistungskurve nach oben. Außerdem sollte die Nahrung möglichst werthaltig sein. Ein konstanter Blutzuckerspiegel versorgt den Körper beispielsweise über den Tag hinweg mit Energie. Im Rahmen des Workshops verraten wir Ihnen zehn „geniale Lebensmittel“, die neue Energie liefern und Sie auch im Alltag fit und besonders aufmerksam machen.

Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsnetzwerk praenet und dem Küchenstudio Jansen statt.

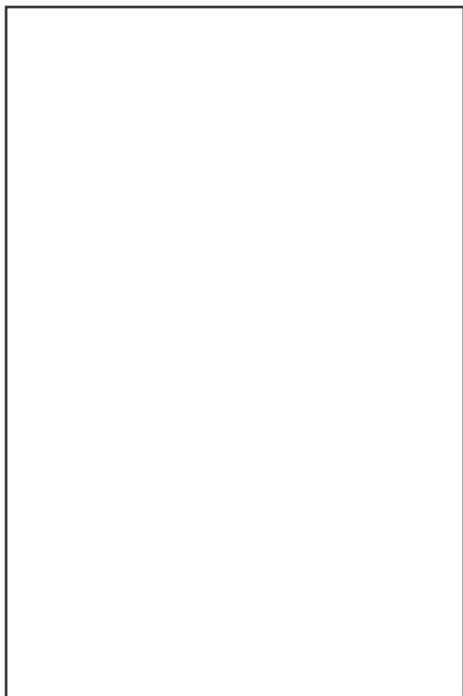
Mi, 18.03.2020, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

Küchen-Studio Jansen, Paderborner Straße 26

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 20

5,00 €



Regionale Geschenkideen - Nicht nur zu Weihnachten!

buntgemischt www.buntgemischt.de

ein Projekt von **lichtenstein**
medien

77114 | SALZKOTTEN

Der gesunde Schlaf - vital und fit durch den Tag.

Ein Impulsvortrag

Corinna Winzer-Detlefsen, Ernährungsberaterin, Personal-Trainerin, Diplom-Pädagogin, Sportwissenschaftlerin

Was ein erholsamer Schlaf beim Sport bewirkt? Prinzipiell lässt sich sagen, dass sich der Schlafbedarf erhöht, je mehr und intensiver man trainiert bzw. je anstrengender der Wettkampf war. Im Extremfall kann sich die Schlafdauer um bis zu zwei Stunden verlängern. In Bezug auf den Sport erfüllt der Schlaf nicht nur eine regenerative Funktion, sondern hat auch eine entscheidende Wirkung auf die mentale Fitness. Denn im Schlaf ist die Hirnrinde aktiv, die wichtige mentale Grundfunktionen wie Zielfokussierung, Handlungsschnelligkeit, Entscheidungsfindung und Konzentrationsfähigkeit steuert. Bei einem Schlafdefizit werden diese mentalen Grundfunktionen am folgenden Tag beeinträchtigt und die Leistung wird entsprechend reduziert.

Die Veranstaltung findet in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsnetzwerk praenet statt.

Mi, 25.03.2020, 18:30-20:00 Uhr

1x, 2 UStd.

VHS-Hauptgeschäftsstelle, Lange Straße 56, Raum 1

Teilnehmerzahl: min. 10 / max. 15

5,00 €

Für die Teilnahme an den Kursen und Veranstaltungen dieses Sonderprogramms gelten die Anmelde-, Teilnahme- und Zahlungsbedingungen sowie die Datenschutzbestimmungen der VHS vor Ort.

Diese sind einsehbar unter www.vhs-vor-ort.de und im aktuellen Programmheft sowie zu erfragen in der VHS-Hauptgeschäftsstelle unter 0 52 58 | 9 37 96-0.

Kurs auf neue Horizonte

Über 700 Kursangebote finden Sie im aktuellen Programmheft und auf unseren Internetseiten!

vhs-vor-ort.de

PROGRAMM
1. Semester 2020

Anmeldung bis 09.01.

Foto: Larisa Koshkina auf Pixabay



13. KLINGENTHAL SALZKOTTEN MARATHON

SONNTAG, 07. JUNI 2020

- 5 km REWE Fit & Fun-Lauf
- 10 km SAMbase-Lauf
- OWL Immobilien-Halbmarathon
- KLINGENTHAL-Marathon
- ROTTE-Staffelmarathon
- VOLKSBANK Bambini-Läufe

JETZT ANMELDEN!



Eine Gesundheitsinitiative in enger Zusammenarbeit mit



VfB 1910
Salzkotten e.V.
Leichtathletik



praenet 
das gesundheitsnetzwerk brilon

13. KLINGENTHAL
SALZKOTTEN
MARATHON

KÜCHEN-STUDIO
JANSEN



SPORTMEDIZINISCHES INSTITUT
Universität Paderborn

vhs-vor-ort.de