

## *Polar Trainingslehreseminar*

*Seminar Know-how für jeden Ausdauersportler*

### ***Gewinne einen Einblick in die moderne Trainingslehre!***

Erfahre von dem renommierten Sportwissenschaftler **Prof. Dr. phil. habil. Kuno Hottenrott** in diesem sportspezifischen Seminar, nach welchen Trainingsmodellen (Schwellenmodell, Volumenmodell und HIT-Modell) sich das modernen Ausdauertraining orientieren sollte, welche Trainingsproportionen einen hohen Trainingserfolg versprechen und wie sich das Training optimal individualisieren lässt.

Das Seminar richtet sich an Leistungssportler, Trainer und Übungsleiter sowie Sportlehrer. Das Ganztagesseminar beginnt um 9:00 Uhr und endet gegen 17:00 Uhr. Die Teilnahmegebühr inklusive Verpflegung beträgt pro Teilnehmer **€ 99.- inkl. MwSt.** Die Seminarteilnahme wird durch ein Zertifikat bestätigt.

Die Termine und Orte der Seminare entnehme bitte dem dazugehörigen Anmeldeformular. Weitere Informationen erhältst du nach Eingang deiner Anmeldung.

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitten wir dich, dich rechtzeitig per Fax oder online anzumelden.

Der Anmeldeschluss ist eine Woche vor der entsprechenden Veranstaltung. Die Seminarteilnahme wird durch ein Zertifikat bestätigt.

Wir freuen uns auf dein Kommen!

Dein Polar Training Center on Tour

