

Marathon | Halbmarathon
10km-Lauf | Jugendlauf
Team-Lauf mit Firmenwertung

**IWB BASEL
MARATHON**



27. September 2015

***Egal, wie weit du läufst...
...wir machen dich fit für deine Distanz!***

IWB und EGK-Gesundheitskasse laden alle Laufanfänger, Mitteltrainierte und Vielläufer herzlich ein, ab dem 19. Mai 2015 in den Workshops der Sportprofis ihr Läuferwissen zu erweitern und zu teilen!

Start: Dienstag, 19. Mai 2015
um 19.00 Uhr

Veranstaltungsort: Rennbahnklinik
Kriegackerstrasse 100
4132 Muttenz
Bitte der Beschilderung folgen!

mehr Infos:



Bitte jeweils anmelden unter marathon-dsbg@unibas.ch!

*Weitere Informationen auf der Rückseite oder unter
www.iwbbaselmarathon.ch/seminarreihe*

Title Sponsor



Supported by



Organiser



an IMG event

www.iwbbaselmarathon.ch
www.facebook.com/baselmarathon

Komm zur kostenlosen Seminarreihe mit Workshops des DSBG und mach dich körperlich und geistig fit für den 6. IWB Basel Marathon am 27. September 2015!

Zeit: jeweils 19.00 Uhr – ca. 21.00 Uhr

Veranstaltungsort: Rennbahnklinik,
Kriegackerstrasse 100, 4132 Muttenz

Datum	Theorie	Workshop
Di 19.5.2015	Einführungsveranstaltung: Was kann ich von der Seminarreihe erwarten?	Fragerunde zu medizinischen- und biomechanischen Themen,
Di 2.6.2015	Wie kann ich meine Ausdauerleistung testen?	Sei live dabei: 12-Minuten Lauf oder Leistungstest im Labor
Di 16.6.2015	Wie gestalte ich mein Training optimal?	Trainingsplanung für verschiedene Ambitionen
Di 30.6.2015	Welche Trainingsformen sind wichtig für mich und wie kontrolliere ich die Trainingsbelastung?	Erlebe die Trainingsformen in der Praxis!
Di 1.9.2015	Ernährung: Was sollte ich beachten?	Carboloading, Gewichtsreduktion und Supplemente – Experten informieren
Di 15.9.2015	Bald ist es soweit: Die Wettkampfvorbereitung steht an	Mentaltraining und Erfahrungsbericht – so bleiben keine Fragen offen
So 27.9.2015	IWB BASEL MARATHON	
Di 29.9.2015	Der Abschluss: Geschafft! Tausche Erlebtes aus und lass dich feiern!	

Bitte jeweils anmelden unter marathon-dsbg@unibas.ch!

Teilnahme an einer oder mehreren Veranstaltung möglich. Eine Veranstaltung besteht aus einem Fachvortrag von ca. 30-45 Minuten Dauer. Anschliessend werden parallel 2-3 Workshops von ca. 45-60 Minuten angeboten, welche je nach Thema in Form von Gesprächsgruppen oder Praxiseinheiten durchgeführt werden. Die Teilnehmer müssen sich für einen der Workshops entscheiden (keine Mehrfachdurchführung).

mehr Infos:



Präsentiert von



In Zusammenarbeit mit



UNIVERSITÄT BASEL
Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit