

# Einladung Coach Point 1/2011

- IR Ost: Dienstag, 17.5.2011**  
Sportzentrum Kerenzerberg, Filzbach
- IR Mitte: Mittwoch, 18.5.2011**  
Sportzentrum Schlossfeld, Willisau (Theorieraum „Schlossschür“)
- IR West: Donnerstag, 19.5.2011 (französisch)**  
Centre Mondial du Cyclisme, Aigle

Kursdauer: 09.00-16.00 Uhr (→ bitte nur ganztägige Teilnahmen!)

Kursleiter: Peter Läubli, Chef Ausbildung (PL)

Referenten: Michael Vogt, Wissenschaftlicher Mitarbeiter Swiss-Ski (MV)  
Lea Nadig, Physiotherapeutin Bad Ragaz (LN)  
Simon Trachsel, Physiotherapeut BASPO Magglingen (ST)

## Programm:

---

- 09.00 - 09.30 Uhr Begrüssung und Information Swiss-Ski (PL)**
- 09.30 - 10.15 Uhr Information Power Test (MV) / Langlauf: Auswertung PISTE**
- 10.30 - 12.00 Uhr Theorie Rumpfkrafttraining (LN, ST)**  
- Bedeutung des Rumpfttrainings im Trainingsalltag  
- Aufbau der globalen und lokalen Muskulatur
- 12.00 - 13.15 Uhr Mittagessen**
- 13.30 - 16.00 Uhr Vielseitiges Rumpfttraining in der Praxis (LN, ST)**

Wir bitten euch, im Praxisteil mit der entsprechenden Indoor-Sportkleidung zu erscheinen. Mitmachen im Praxisteil ist Ehrensache! ☺ Den Snowboard-Teilnehmern raten wir, in der IR Ost am Coach Point teilzunehmen.

Wir freuen uns auf einen spannenden und lehrreichen Coach Point 1. Für weitere Auskünfte stehen wir euch gerne zur Verfügung.

Liebe Grüsse und bis Bald!

Swiss-Ski, Ausbildung

Kontakt: Simone Murer; Tel.: 031 950 61 21; E-Mail: [simone.murer@swiss-ski.ch](mailto:simone.murer@swiss-ski.ch)