

# Seminare, Workshops und Training

## Sportprogramm August bis Oktober 2022

### Termine in Neuss

- Fr, 05.08., 17 - 18.30 Uhr, SUP Einsteiger
- Sa, 06.08., 9 – 12.00 Uhr, Laufen: Trainingsmethoden
- Fr, 12.08., 18 - 19.00 Uhr, SUP Polo
- Sa, 13.08., 9 – 11.00 Uhr, Laufen: „0 auf 30“ + Plus
- Fr, 19.08., 17 - 18.30 Uhr, SUP Technik-Training
- Sa, 20.08., 9 – 12.00 Uhr, Laufen: Trainingsplan erstellen
- Fr, 02.09., 17 - 18.30 Uhr, SUP Methode: „Intervalle“
- Sa, 03.09., 9 – 12.00 Uhr, Laufen: Videoanalyse
- Fr 07.10 bis So 09.10.2022 SUP Girls Camp – “Race Training“



Vorankündigung: Januar bis März 2023 Laufen: Einsteigerprogramm „0 auf 30“

### Weitere Angebote mit individueller Terminabsprache

#### **Leistungsdiagnostik Laufen oder SUP** (jeweils mit Testung, Analyse und Trainingsvorschlägen)

- Schwellenwertanalyse auf der Laufbahn bzw. dem See
- Videoanalyse
- Functional Movement Screen

#### **Personal Training oder Gruppentraining SUP**

- Paddeltechnik
- Trainingsmethoden
- Raceboard Training

#### **SUP Fortbildungen für Lehrer und Trainer:** „Einsteiger“ oder „Fortgeschrittene-“ unterrichten

## Erläuterungen und Preise

### **SUP Einsteiger (5.8.22)**

In diesem Einsteigerkurs steht der Spaß und die Sicherheit im Vordergrund. Wir gehen in kleinen Schritten vom Bekannten zum Unbekannten und alle Übungen werden in Ruhe und idealen Bedingungen ausgeführt.

90 Min, 35 Euro (See-Vereinsmitglieder 30 Euro)

### **Laufen: Trainingsmethoden (6.8.22)**

In diesem Kurs gehen wir auf die verschiedenen Trainingsmethoden in der Theorie ein und sehen uns dazu deren verschiedenen Zielsetzungen und Herzfrequenzkurven an. Im nachfolgenden Praxisteil werden wir aus dem Repertoire einzelne Intervall-Methoden durchführen, um so Erfahrungen mit Belastungen und Pausen zu sammeln. Individuelle Wünsche können dabei berücksichtigt werden.

180 Min, 45 Euro (TSV Norf-Vereinsmitglieder 40 Euro), 5 – 10 Teilnehmer



### **SUP Polo (12.8.22)**

In Teams von 3 bis 5 Paddlern wird versucht eine Boje mit dem Ball abzuwerfen. Diese Sportart eignet sich für Einsteiger mit ersten Erfahrungen bis hin zum Fortgeschrittenen. Der Spaß steht im Vordergrund, nur man sollte keine Angst vorm Wasser haben.

60 Min, 10 Euro (See-Vereinsmitglieder 5 Euro)



### **Laufen: „0 auf 30“ + Plus (13.8.22)**

Als Anschlusskurs an das Projekt „0 auf 30“ soll dieses Training die Weiterentwicklung nach dem erlernten lockeren Dauerlaufs dienen. Wir gehen auf die Lauftechnik noch mal explizit ein und schauen, wie man sein Training abwechslungsreicher gestalten kann. Je nach Wetter bleiben wir auch nur draußen oder kombinieren den Seminarraum mit der Laufbahn.

120 Min, 35 Euro (TSV Norf-Vereinsmitglieder 30 Euro), 4 – 10 Teilnehmer

### **SUP Technik-Training (19.8.22)**

Wir üben in dieser Einheit eine gesunde Körperhaltung beim SUPen und erreichen gleichzeitig eine effektivere Paddeltechnik. Alle TeilnehmerInnen werden individuell beraten und wir setzen im Kurs bei den vorhandenen Kenntnissen an.

90 Min, 35 Euro (See-Vereinsmitglieder 30 Euro)

### **Laufen: Trainingsplan erstellen (20.8.22)**

Dieser Kurs richtet sich an Läufer, die gern abwechslungsreich trainieren oder neue Impulse brauchen. Nach einer kurzen Einführung in die verschiedenen Methoden, kümmern wir uns die Wochen-, Monats- und Saisongestaltung von Trainingsplänen. Man kann ihn gut mit dem Kurs „Trainingsmethoden“ kombinieren. Im Praxis-Teil bauen wir eine ideale Trainingsstunde auf und je nach individuellen Wünschen wird eine der Methoden im Hauptteil durchgeführt. Dieser Kurs eignet sich für Läufer ab 30min +.

180 Min, 45 Euro (TSV Norf-Vereinsmitglieder 40 Euro), 5 – 10 Teilnehmer

### **SUP Methode: Intervall-Training (2.9.22)**

Ähnlich wie beim Laufen bringt Abwechslung Fortschritt und Spaß. Wir führen in dieser Einheit verschiedene Intervall-Einheiten durch. Es eignet sich für sportliche Einsteiger mit ersten Erfahrungen bis hin zu Fortgeschrittenen mit Race-Ambitionen. Keine Scheu sich hier anzumelden!

90 Min, 35 Euro (See-Vereinsmitglieder 30 Euro)

### **Laufen: Videoanalyse (2.9.22)**

Zu Beginn des Kurses schauen wir uns die einzelnen Phasen des Natural Runnings an und gehen dann auf die Laufbahn, um Aufnahmen zu machen. Diese gleichen wir dann mit dem natürlichen Bewegungsablauf ab. Im Anschluss daran werden wir Lauf-, Kräftigungs- und Mobilitätsübungen für die wichtigsten Laufeigenheiten durchführen. Dieser Kurs eignet sich für alle die Laufen.

180 Min, 55 Euro (TSV Norf-Vereinsmitglieder 50 Euro), 4 – 6 Teilnehmer



### **SUP Girls Camp – Race (07. – 09.10.2022)**

Zusammen mit Tanja Ecker veranstalte ich im Herbst wieder ein SUP Trainingslager nur für Frauen. Dich erwartet ein volles Programm aus Videoanalysen, Technik Training, Functional Training, Regeneration, Sportler Ernährung uvm. Mitmachen kann jede Paddlerin, die gerne sportlich auf dem Brett unterwegs ist oder damit starten will.

2, 5 Tage, 180 Euro (zzg. Übernachtung und Verpflegung)



### **Laufen Vorankündigung: „0 auf 30“, 3. Auflage**

Der nächste 12-Wochen-Laufkurs für Lauf-Anfänger beginnt am 14.01.2023.  
 12 Wochen Trainingsplanung, 4 Trainingseinheiten, individuelle Beratung,  
 240 Euro (TSV Norf-Vereinsmitglieder 216 Euro), 6 – 10 Teilnehmer  
 Anmeldungen sind ab sofort möglich.

Alle SUP Kurse sind exklusiv Brett und Paddel. Dieses kann für 10 Euro bei den Terminen je 60 bis 90 min bei der Anmeldung dazu gemietet werden. Für spezielle Raceboards beim Girls Camp bitte nachfragen.

Ort SUP:           Wassersportzentrum „Sandhofsee“  
                       Am Blankenwasser 16, 41468 Neuss

Ort Laufen:       Sportheim „Von-Waldthausen-Stadion“  
                       41469 Neuss-Norf

Anmeldung und weitere Infos zu den Kursen gibt´s bei mir:  
 Tina Funke, [info@tinafunke.com](mailto:info@tinafunke.com)  
 + 49 1522 367 37 67 (WhatsApp + Signal)

Für alle Angebote gilt, dass ich mich individuell auf meine Kunden einstelle und die Inhalte nach Bedarf und Teilnehmer anpasse. Daher sind eine persönliche Anmeldung und kurzes Gespräch vorab wichtig. Ausschreibungen zu den Angeboten und Preise bitte anfragen

Viele der Sportkurse laufen In Kooperationen, z.B. mit:

