

**Trainer/in A/B – Fortbildung 2008**  
**Kanu-Polo**  
**04. - 06. April 2008**

**Lehrgangsort:** BLZ Duisburg - Seminarraum  
**Lehrgangsleitung:** Nico Herzog

**05. Oktober 2007 (Freitag)**

19.00 – 19.45 Uhr Anreise im BLZ Duisburg  
20.00 – 22.00 Uhr Abendessen im Amateur-Schwimm-Club  
bis 23 Uhr Anreise im BLZ ohne Abendessen möglich

**06. Oktober 2007 (Samstag)**

07.30 – 08.15 Uhr Frühstück im BLZ Duisburg  
08.30 – 08.45 Uhr **Begrüßung, Programm- und Referentenvorstellung, Organisatorisches**  
Leitung: Nico Herzog, DKV

08.45 – 11.00 Uhr **Theorie Leistungsdiagnostik I**  
O Energiebereitstellung  
O Wissenschaftlicher Hintergrund der Laktatmessung  
O Nutzen für den Kanutrainer  
Referenten: Nicole Kröning, Nico Herzog, DKV

11.00 – 11.15 Uhr Pause

11.15 – 12.45 Uhr **Theorie Leistungsdiagnostik II**  
O Materielle Voraussetzungen  
O Rechtliche Hintergründe  
O Einführung in verschiedene Laktatsoftwareprogramme  
Referent: Nico Herzog, DKV

13.00 – 14.15 Uhr gemeinsames Mittagessen im Amateur-Schwimm-Club

14.30 – 16.00 Uhr **Theorie Rückenschule I**  
O Die Wirbelsäule  
O Muskuläre Dysbalancen beim Kanusportler  
O Schädigungen am Stütz- und Halteapparat  
O Einführung von Gesundheitskursen im Verein als Möglichkeit zur Mitgliedergewinnung  
Referenten: Nicole Kröning, Nico Herzog, DKV

16.00 – 16.30 Uhr Pause / Gang zum Fitnessstudio im Strandbad Wedau

16.30 – 18.00 Uhr **Praxis Rückenschule**  
O Präventives Rückentraining zur Vermeidung von muskulären Dysbalancen – Rückenschule  
O Übungsbeispiele ohne & mit Geräte/n  
Leitung: Nicole Kröning

18.00 – 18.30 Uhr Gang zum BLZ / Duschen

18.30 – 19.30 Uhr                    **Theorie Leistungsdiagnostik III**  
○ Interpretation & Auswertung der Leistungsdiagnostik  
○ Übertrainingssyndrom  
Referent: Nico Herzog, DKV

20.00 Uhr                            gemeinsames Abendessen im Amateur-Schwimm-Club

### **07. Oktober 2007 (Sonntag)**

07.45 – 08.30 Uhr                    Frühstück im BLZ Duisburg

08.45 – 09.30 Uhr                    **Aktuelles zum Anti-Doping**  
Referent: N.N.

09.30 – 10.00 Uhr                    Pause / Gang zum Fitnessstudio im Strandbad Wedau

10.00 – 12.30 Uhr                    **Praxis Leistungsdiagnostik IV**  
○ Durchführung einer Leistungsdiagnostik an verschiedenen  
Beispielen (Wir benötigen mind. 1 freiwilligen Probanden aus  
der Teilnehmergruppe!)  
○ Auswertung  
Leitung: Nicole Kröning, Nico Herzog, DKV

12.30 – 13.00 Uhr                    Gang zum BLZ / Duschen

13.00 – 13.15 Uhr                    **Lehrgangs-Feedback**  
Leitung: Nico Herzog, DKV

13.30 Uhr                            Mittagessen im Amateur-Schwimm-Club, anschl. Abreise