



Programm Praxisworkshop Samstag, 4. Juli 2015, 09.00h - 16.30h

Zeitplan

Zeit	Thema	Ort	Referentin
9:00 - 9:15	Begrüßung und Einführung	Theorieraum	Annalies
9:15 - 11:15	Theorieblock 1: Fettverbrennung - was ist das? <ul style="list-style-type: none"> - Fettstoffwechseltraining versus Fettabbau - die richtige Bewegungsdosis - die Bedeutung der Muskulatur 	Theorieraum	Verena Kraiss www.verenakrais.de
11:15 - 12:30	Praxisteil 1: Möglichkeiten der Trainingssteuerung im Wasser	Schwimmbad	Verena
12:30 - 13:30	Mittagspause		
13:30 - 15:00	Theorieblock 2: wie die Ernährung die Fettverbrennung beeinflusst. <ul style="list-style-type: none"> - der Einfluss der Kohlenhydrate - Fettverbrennungstrick (von Patrick Heizmann) - die Sache mit dem L-Carnitin - vom richtigen Zeitpunkt 	Theorieraum	Verena
15:00 - 16:15	Praxisteil 2: Zirkeltraining als geeignete Methode für ein Fettstoffwechseltraining	Schwimmbad	Verena
16:15 - 16:30	Auswertung und Workshop Abschluss	Theorieraum	Alle