

# Ausbildungskurs zum Tanner-Speed Lauftrainer

## Modul 1 / Basis

<b>Datum und Ort:</b>	Samstag, 03. März 2018 in Sempach, Restaurant Seeland
<b>Kursdauer:</b>	08.30 Uhr – ca. 12.00 Uhr
<b>Kursleiter:</b>	Hans Tanner, TANNER SPEED Lauftrainer
<b>Kurskosten:</b>	Fr. 70.-- (inkl. DVD und weiteren Kursunterlagen) Wird am Kurstag bar eingezogen!
<b>Administration:</b>	Innerschweizerischer Fussballverband, Rüeggisingerstr. 29, 6020 Emmenbrücke, Tel. 041 259 06 60, Achermann Nadja <a href="mailto:achermann.nadja@football.ch">achermann.nadja@football.ch</a>
<b>Ausrüstung:</b>	Komplette Fussballausrüstung (Kunst- oder Naturrasen), Turnschuhe, Trainingsanzug, pers. Effekten <b>(Achtung es kann nicht Vorort geduscht werden)</b>
<b>Anmeldeformalitäten:</b>	Nur durch den J+S Coach möglich (mit beiliegendem Anmeldeformular)
<b>Anmeldeschluss:</b>	12. Februar 2018 (max. 30 Teilnehmer)
<b>Versicherung:</b>	Jeder Teilnehmer muss gegen Unfall versichert sein. Der IFV und die Kursleitung lehnen jegliche Haftung ab.

<b>Kursprogramm „Modul 1“</b>	
08.30 Uhr	Kurseröffnung Restaurant Seeland in Sempach
	Theorie: "richtiges Laufen!" - Laufkoordination als Basis - Laufanalyse
09.15 Uhr	Umsetzen auf dem Platz!
10.15 Uhr	Kaffeepause
10.30 Uhr	Theorie : „ GOLDEN 8 „ - T1 Laufleiter
11.00 Uhr	Umsetzen auf dem Platz!
12.00 Uhr	Kursende