

# Runden laufen war gestern – abwechslungsreiche Ausdauerschulung



Runden laufen war gestern! Nach einem kurzen theoretischen Einstieg zur Thematik (Ausdauermethoden, Belastungssteuerung, Besonderheiten der Ausdauerschulung) werden über geeignete Kleine Spiele und vielseitige Organisationsformen Praxisideen vermittelt. Die vorgestellte Sportpraxis bezieht sich auf Variationen der Dauer- und Intervallmethode, soll eintönigen Dauerläufen entgegenwirken und berücksichtigt die heterogene Leistungsfähigkeit im Sinne der individuellen Belastungssteuerung.

**Zielgruppe:** Übungsleiter\*innen, Trainer\*innen, Sportler\*innen, Interessierte  
**Termin:** 09.03.2024 von 9:00 – 15:00 Uhr (8 LE)  
**Ort:** Sporthallenkomplex „Werner Seelenbinder“  
Karl-Marx-Allee 7 – 07747 Jena  
**Gebühr:** 45,00 Euro  
**Dozent:** Sascha Balcerowski  
**Hinweise:** zur Lizenzverlängerung ÜL C und für Trainer\*innen B und C  
des Thüringer Leichtathletikverbandes e.V. anerkannt



Anmeldung und Rückfragen richten Sie bitte an:

Stadtsporbund Jena e.V.  
Am Stadion 2  
07749 Jena  
Tel.: 03641 394612  
E-Mail: [info@ssb-jena.de](mailto:info@ssb-jena.de)  
Homepage: [www.ssb-jena.de](http://www.ssb-jena.de)



**LSB**   
LSB THÜRINGEN  
BILDUNGSWERK  
Mitten im Sport.