

Thema	Der Einfluss von Säuren auf die sportliche Leistung - Wie ein intakter Säure-Basen-Haushalt helfen kann, Leistung zu optimieren	
Termin	Samstag, 23. Juni 2012 (Beginn: 09:00 Uhr; Ende: 17:00 Uhr)	
Ort	Kongressraum der Sportschule Ruit	
Anmeldung bis	8. Juni 2012 (mit beigefügtem Anmeldeformular über den jew. Fachverband)	
Programm		
<p>„Reine Kopfsache!“ – NEIN! Ein Sportler bringt nur so lange optimale Leistung, bis er aufgrund muskulärer Übersäuerung zusammenbricht. Durch „saures“ Training kommt es langfristig zu einer chronischen Übersäuerung. Mit einem intakten Säure-Basen-Haushalt gehen wir mit einer minimalen Säurebelastung und einem maximalen Säurepuffer an den Start und geraten erst später in die Übersäuerung, zudem ist die Entsäuerung der erste Schritt zur Regeneration und langfristig zur Leistungssteigerung! In Zeiten immer ähnlicher werdender Trainingstechniken, -methoden und -möglichkeiten und entsprechend steigender Leistungsdichte macht der Säure-Basen-Haushalt den Unterschied.</p>		
Samstag, 23. Juni 2012		
09:00 Uhr	Begrüßung	Volker Stark, Leiter der Sportschule Ruit
09:15 Uhr	Wettkampf, Training, Beanspruchung - Wie Wettkampfstrukturen und individuelle Beanspruchung Training beeinflussen	Stefan Haigis, Sportwissenschaftler, Trainer, Vitalcenter GmbH
10:45 Uhr	Der Einfluss von Säuren auf die sportliche Leistung - Wie ein intakter Säure-Basen-Haushalt helfen kann, Leistung zu optimieren	Roland Jentschura, Dipl. Oecotrophologe, Jentschura international GmbH
Ca. 13:00 Uhr	Gemeinsames („basenbildendes“) Mittagessen	
14:15 Uhr	Einzelbeobachtungen an Sportlern unter Beachtung des Säure-Basen-Haushalts	Marco Moest, Sportwissenschaftler, Vitalcenter GmbH
15:15 Uhr	Gruppenarbeit / Workshop: Bedeutung im Alltag (Training, Ernährung, Anwendung)	Stark, Haigis, Moest, Jentschura, Heger
16:30 Uhr	Abschlussdiskussion	
17:00 Uhr	Ende	
Kosten	10,- Euro zur Überweisung vorab an den LSV Die Teilnehmergebühren von insgesamt 40,- Euro werden anschließend durch den LSV beglichen.	