



MONTAG, 18. MAI 2009

Weiterbildung

Visitenkarte Telefon

Der erste Eindruck öffnet viele Türen



Top präsentieren

PowerPoint bietet ausgefeilte Möglichkeiten



Tipps für die Karriere

Eine Anleitung, wie man ganz nach oben kommt



Anzeige

HEUTE AUF WWW.20MINUTEN.CH

www.seminare.ch

schafft Transparenz bei der Weiterbildung!

Im Dschungel der Kursangebote

Weiterbildung ist ein Milliarden-geschäft. Und auch in diesem Umfeld tummeln sich schwarze Schafe. Diese nehmen zwar das teure Kursgeld ger-

ne entgegen, halten aber nicht, was sie versprechen. Sich gut informieren und die Angebote sorgfältig vergleichen, schützt vor Überraschungen.

Neuer Trend im Lauf- und Walkingsport



Trainingseinheiten mit der XCO-Hantel gehören zu den angesagtesten Aktivitäten des Sportsommers 2009.

PD

Die perfekt in der Hand sitzende XCO-Hantel ist ein witterungsbeständiger Aluminiumbehälter, in dem sich ein ganz spezielles Granulat befindet. Das Granulat dient als Schwungmasse, welche sich

dem Tempo und der Wucht des Trainierenden anpasst. Diese Art von Training vereinigt nicht nur Ausdauer, sondern auch Kraft und Beweglichkeit. Auch zahlreiche Spitzensportler schwören inzwi-

schen auf das Wundergerät. Zudem seien mit der nur 630 Gramm schweren Hantel Hunderte von sinnvollen Übungen möglich, wie Sportcoach Urs Gerig im Interview verrät.

Spannendes zum Thema Weiterbildung

Haben Sie interessante und spannende Informationen rund um Weiterbildung?
Setzen Sie sich mit uns in Verbindung! redaktion@seminare.ch oder Tel. 041 874 30 30



Beim Walken und Laufen den eigenen Rhythmus finden und mit der «Schwungmasse» die Trainingseffizienz deutlich und nachhaltig steigern.

PD

XCO – mehr laufen mit Gewichten

Sportcoach Urs Gerig erläutert, was unter der Wunderwaffe XCO zu verstehen ist und warum diese fast immer und überall eingesetzt werden kann.

Urs Gerig, was ist XCO?

Urs Gerig: Das ist ein 630 Gramm schweres Trainingshandgerät. Eine lose Masse, die im Aluminiumbehälter bewegt wird, sorgt für effizientes und gelenkschonendes Training.

Auf dem Markt werden immer wieder neue Wunderdinge angepriesen. Warum sollte ich mich ausge-

rechnen für XCO entscheiden?

Magisch an XCO ist, dass man mit relativ wenig Zeitaufwand etwas für die Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit machen kann. Das Gerät ist universell einsetzbar und es sind Hunderte von Übungen möglich.

Wo lerne ich den richtigen Umgang mit dem Gerät?

In Kursen werden einfache Standardübungen gezeigt, die man sich schnell aneignen kann. Dazu wird man in die richtige Walking- und Joggingtechnik eingeführt.

Wie steht es mit dem zeitlichen Aufwand?

Das Wichtigste ist, dass man

seinen eigenen, individuellen Trainingsrhythmus findet. Für den einen kann das heissen, jeden Tag zehn Minuten zu trainieren. Ein anderer ist drei Mal pro Woche während 45 Minuten unterwegs. Wichtig ist die Regelmässigkeit des Trainings und dass man keine Unterbrüche hat. Lieber einmal eine Einheit kürzer halten als sie ganz ausfallen lassen!

Viele Zeitgenossen bezeichnen Sport als «Mord».



Wenn sich schon bald die ersten Erfolgserlebnisse einstellen, dann hat Sport viel mehr mit Leben als mit Mord zu tun! **Und wie komme ich zu diesen Erfolgserlebnissen?**

Wenn der Sport zu intensiv oder zu erschöpfend ausgeführt ist, dann ist das nie angenehm. Sportliches Training sollte aufbauend und energetisierend sein. Somit ist die Belastung so zu wählen, dass man sich während und nach dem Training besser fühlt als vorher.

Gabriel Aeschbacher
www.xco.20min.ch
www.sportcoach.ch
www.xco-trainer.de
www.ryffel.ch/ausbildungen

Urs Gerig



Urs Gerig hat Spitzensportenerfahrungen im Lauf-, Triathlon- und Mountainbikesport vorzuweisen. In der Szene hat er sich als Seminarleiter und Autor von Sportfachbüchern profiliert. Zudem war er langjähriger Betreuer und Fitnesscoach von Biker Thomas Frischknecht.

Anzeige

INSERAT

Für Insetat- und Agendabuchungen im nächsten Weiterbildungsspecial stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung

seminare.ch | Tel. 041 874 30 30 | info@seminare.ch