

# SC LÜCHOW

## Einladung

**Donnerstag, 30.04.09 in Lüchow, Hotel Ratskeller**

Wir konnten Dr. André Albrecht für einen Vortrag in Lüchow gewinnen. Dr. Albrecht ist Sportwissenschaftler, Biochemiker, Landestrainer Triathlon und Lehrbeauftragter an der Fachhochschule. Er leitet in Wolfsburg das Institut für Trainingsoptimierung und ist selbst aktiver Sportler.

Im Rahmen der Veranstaltung wird eine Leistungsdiagnostik angeboten. Diese findet auf der Bahn am Sportplatz statt. Die Kosten betragen 80,00 Euro (statt 99,00 Euro regulärer Preis). Beginn ist um 17.00 Uhr bzw. 16.00 Uhr bei mehr als 8 Teilnehmern.

Gegen 19.00 Uhr beginnt der Vortrag im Clubzimmer, Hotel Ratskeller in Lüchow.

Als Themen wurden ausgewählt:

- allgemeine Trainingslehre
- Lauftraining allgemein
- Spezielle Trainingsplanung 5km-21km
- Sportive Ernährung
- Fragen der Teilnehmer

für Mitglieder der Leichtathletikabteilung des SC Lüchow	Eintritt frei
für Mitglieder der IGAS Wendland	2,00 Euro
für alle anderen Teilnehmer	5,00 Euro

Wir bitten um Anmeldungen mit Angabe von Telefonnummer und E-Mail bis zum 15.04. an

**Manfred Haacke, Bergstr. 38, 29439 Lüchow,  
Tel. 05841/6796 (n. 20 Uhr), E-Mail [MP.Haacke@t-online.de](mailto:MP.Haacke@t-online.de).**

Sowohl für den Vortrag wie auch die Leistungsdiagnostik sind die Teilnehmerzahlen begrenzt. Berücksichtigung erfolgt in der Reihenfolge der Anmeldungen.