

Training mit berühmten Sportlern auf Lanzarote

Das gemeinsame leichtathletische Training mit Weltklassesportlern in der Klub-Atmosphäre von LaSanta auf Lanzarote werdet Ihr nicht so schnell wieder vergessen. Hier haben Zehnkämpfer wie Guido Kratschmer, Daley Thompson und Frank Busemann trainiert, und auch Heike Henkel und Heike Drechsler. Seid gespannt auf Eure diesjährigen Trainingspartner. Wenn Ihr den richtigen Kick für die Vorbereitung auf die Senioren-Weltmeisterschaften 2005 in der Leichtathletik in San Sebastian sucht, in diesem Trainingslager werden Ihr ihn finden. Insbesondere für Zehnkämpfer, aber auch für Spezialisten in Einzeldisziplinen werden ich Workshops für die Technikdisziplinen anbieten. Ein Schwerpunkt wird Stabhochsprung sein. Doch auch für absolute Anfänger wird die Veranstaltung die Möglichkeit bieten, die Technik zur Bewältigung der Schlüsseldisziplinen des Zehnkampfes Stabhochsprung und Hürdenlaufen kennen zu lernen. Für Abwechslung und Entspannung sorgen das vielfältige Klubprogramm von La Santa und zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten zur Erkundung der herben Schönheit der Insel.

Starte mal im Zehnkampf!

Der Zehnkampf wird als Königsdisziplin der Leichtathletik bezeichnet.

Zehnkampf ist eine Olympische Disziplin, die an zwei Tagen stattfindet und aus den leichtathletischen Grundübungen Laufen, Springen und Werfen besteht. Im einzelnen sind das:

am ersten Tag:

100m-Lauf
Weitsprung
Kugelstoßen
Hochsprung
400m-Lauf

und am zweiten Tag:

110m Hürdenlauf
Diskuswurf
Stabhochsprung
Speerwurf
1500m-Lauf

Zehnkampf erfordert Vielseitigkeit, Schnelligkeit, Kraft, Ausdauer und Mut.

Kontakt

Dr. Klaus-Peter Neuendorf

Kollwitzstr. 12
10405 Berlin
Germany

Telefon: +49 +30 47 37 45 29

Fax: +49 +30 47 37 40 85

E-Mail: decathlet2001@yahoo.de

Training und

ZK-ABENTEUER AUF LANZAROTE



Training und
Technikauswertung
mit Videoanalyse

Nächste Termine

- 24. - 31. Mai 2005
- weitere in Planung

Ort: Lanzarote

Club La Santa

mit Dr. Klaus-Peter Neuendorf,
dem Zehnkampfweltmeister
in der M45 von Brisbane 2001



4,02 m im Stabhochsprung sind Klaus-Peter Neuendorf's Bestleistung, aufgestellt mit 45 Jahren und noch nicht das Endziel.

Klaus-Peter Neuendorf ist einer der erfolgreichsten Zehnkämpfer der Welt bei den Senioren mit zwei Welt- und einem Europameistertitel im Zehnkampf. Er hat über 100 Zehnkämpfe absolviert und ist einer der Pioniere der Jedermann-Zehnkampf Bewegung.

Seit mehreren Jahren leitet er das Zehnkampftraining mit Ärzten im Rahmen der Sportmedizinerausbildung im Sport- und Ferienklub La Santa auf Lanzarote.

Dr. Klaus-Peter Neuendorf ist freiberuflich als Coach, Trainer und Berater tätig. Weitere Neuigkeiten und Informationen über Wege zur erfolgreichen Lebens- und Zehnkampfbewältigung sind nun stets auf www.zehnkampf-life-style.de zu finden.

Reif für die Insel ?

Schon in der Antike nannte man die Kanaren die „Glücklichen Inseln“. Lanzarote ist wahrscheinlich die faszinierendste und bizarrste der glücklichen Inseln. Die Vulkanausbrüche des 18. Jahrhunderts haben einzigartige Naturphänomene hinterlassen und dem berühmten Künstler und Architekten Cesar Manrique verdanken wir die Integration der Bebauung in dieses einmalige Szenario. Neben dem Training und den theoretischen Unterweisungen wird sicher auch genug Zeit bleiben die Schönheiten der Insel zu erkunden. Wer den touristischen Zentren fernbleibt, kann auch wunderbar ausspannen und relaxen.

Nicht zuletzt ist hier, in unserem Camp, die ideale Gelegenheit Gleichgesinnte kennenzulernen, sich über Sport und Training auszutauschen und Kraft und Motivation für neue Taten zu tanken.

In den letzten Jahren haben hunderte Frauen und Männer an Jedermann-Zehnkämpfen in Deutschland und Österreich teilgenommen, Tendenz steigend. Auch bei den Seniorenwettkämpfen erfreut sich der Zehnkampf, ob seiner Vielseitigkeit und seines Erlebniswertes zunehmender Beliebtheit.

Zum Ende des Camps absolvieren wir gemein-

sam einen Jedermann-Zehnkampf.

Hab Mut und stell Dich der Herausforderung! Lerne, Dein Leistungspotential auszuschöpfen. Auch wenn es mit zunehmenden Alter immer schwieriger wird, es ist nie zu spät. Der Zehnkampf gibt Dir Gelegenheit Deine Fähigkeiten auf breiter Front (physisch, intellektuell und mental) zu verbessern.



Zehnkämpfer mit Klaus-Peter Neuendorf nach dem abschließenden 1500m-Lauf bei den Europameisterschaften der Senioren 2004 in Aarhus

Versicherung:

Die Teilnahme an der Veranstaltung erfolgt auf eigenes Risiko. Der Veranstalter haftet nicht für Verluste, Unfälle oder Schäden an Personen oder Sachen. Es wird deshalb empfohlen, den eigenen Versicherungsschutz und die Sporttauglichkeit durch eine sportärztliche Untersuchung zu überprüfen und zu ergänzen.

Teilnahmegebühr: 150 - 300 € (abhängig von Gasttrainer und Teilnehmerzahl) plus Reise- und Unterbringungskosten in La Santa (ab 500 €)