MILA-Leitertag: Inspiration und Motivation in Theorie und Praxis!

Über 20 Leiterinnen und Leiter waren am internen Leiter Aus- und Weiterbildungstag dabei und sammelten viele gute Ideen und Möglichkeiten für die Gestaltung der MILA-Lauftrainings.

Samstag, 2. April 2016 - von Felix Benz

In gewohnt perfekter Art organisierte Berni Litscher und seine Helfer den Leitertag, der diesmal in der Mehrzweckhalle bzw. Sportanlage Amtacker in Marbach stattfand. Er zeigte sich erfreut, dass wieder der Grossteil der bestehenden Leitercrew der Einladung gefolgt war.

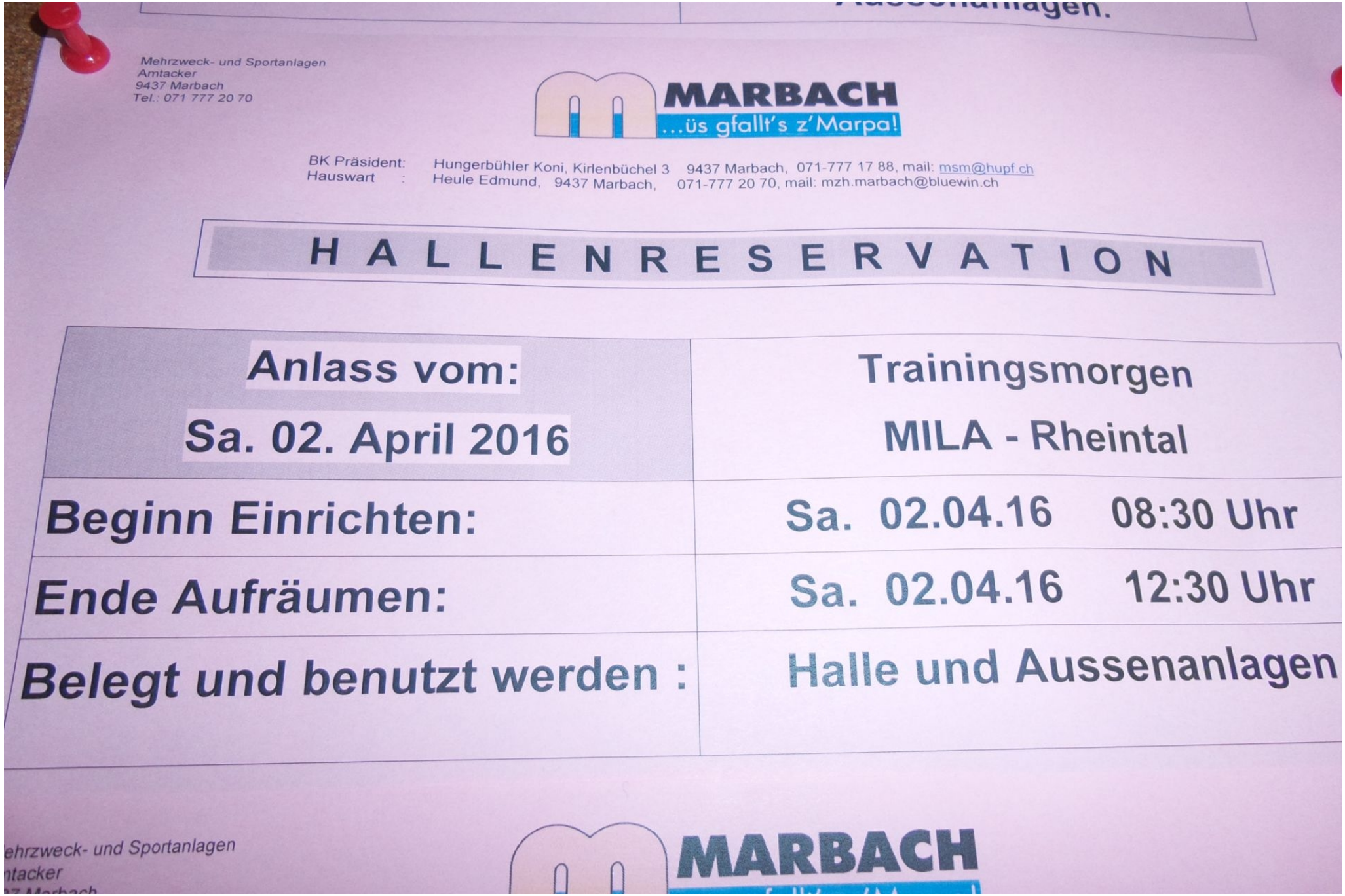
Mustertraining von Christoph Schefer geleitet

Ein besonderer Willkommensgruss galt dem Rheintaler Spitzenläufer Christoph Schefer, der den Mila-Leitern nicht nur viel aus seinen persönlichen Erfahrungen erzählte, sondern auch ein Mustertraining im Freien leitete.

Theorie und Erfahrungsaustausch
Bevor das MILA-Leiterteam die vorerwähnte Crosslauf-Training absolvierte, wurde die Teilnehmer des MILA-Leitertags in der Sporthalle von Berni Litscher über die Funktion des menschlichen Körpers instruiert und Christoph Schefer's Theorie beinhaltete das Thema Superkompensation und Verletzungsprophylaxe. Mit Denise Lichtensteiger diskutierten die erfahrenen Leiter über wichtige Grundsätze der Leitertätigkeit. Die bisherige Leitercrew wird mit vier neuen Leiterinnen und Leitern verstärkt. Diese erzählten ihren bestandenen Kolleginnen und Kollegen, nachdem sie von Berni Litscher einige Leitergrundsätze im Sinne einer "Erstausbildung", was sie als MILA-Neulinge für Eindrücke in den Trainings bekommen haben.

Verpflegung
Dass die Verpflegung und Essgewohnheiten für den Energiehaushalt der Läuferinnen und Läufer wichtig sind, haben die MILA-Leiter am Vormittag in Theorie erfahren. Die im Mustertraining verbrauchten Kalorien und Flüssigkeit wurden dann beim abschliessenden Mittagessen in der Krone Marbach aufgetankt! Dabei konnten die Themen, welche am Morgen behandelt wurden und andere mehr, noch weiter diskutiert werden.

Leitertag 2016 in Marbach



Mehrzweck- und Sportanlagen
Amtacker
9437 Marbach
Tel.: 071 777 20 70

MARBACH
...üs gfallt's z'Marpa!

BK Präsident: Hungerbühler Koni, Kirlenbüchel 3 9437 Marbach, 071-777 17 88, mail: msm@hupf.ch
Hauswart : Heule Edmund, 9437 Marbach, 071-777 20 70, mail: mzh.marbach@bluewin.ch

HALLENRESERVATION

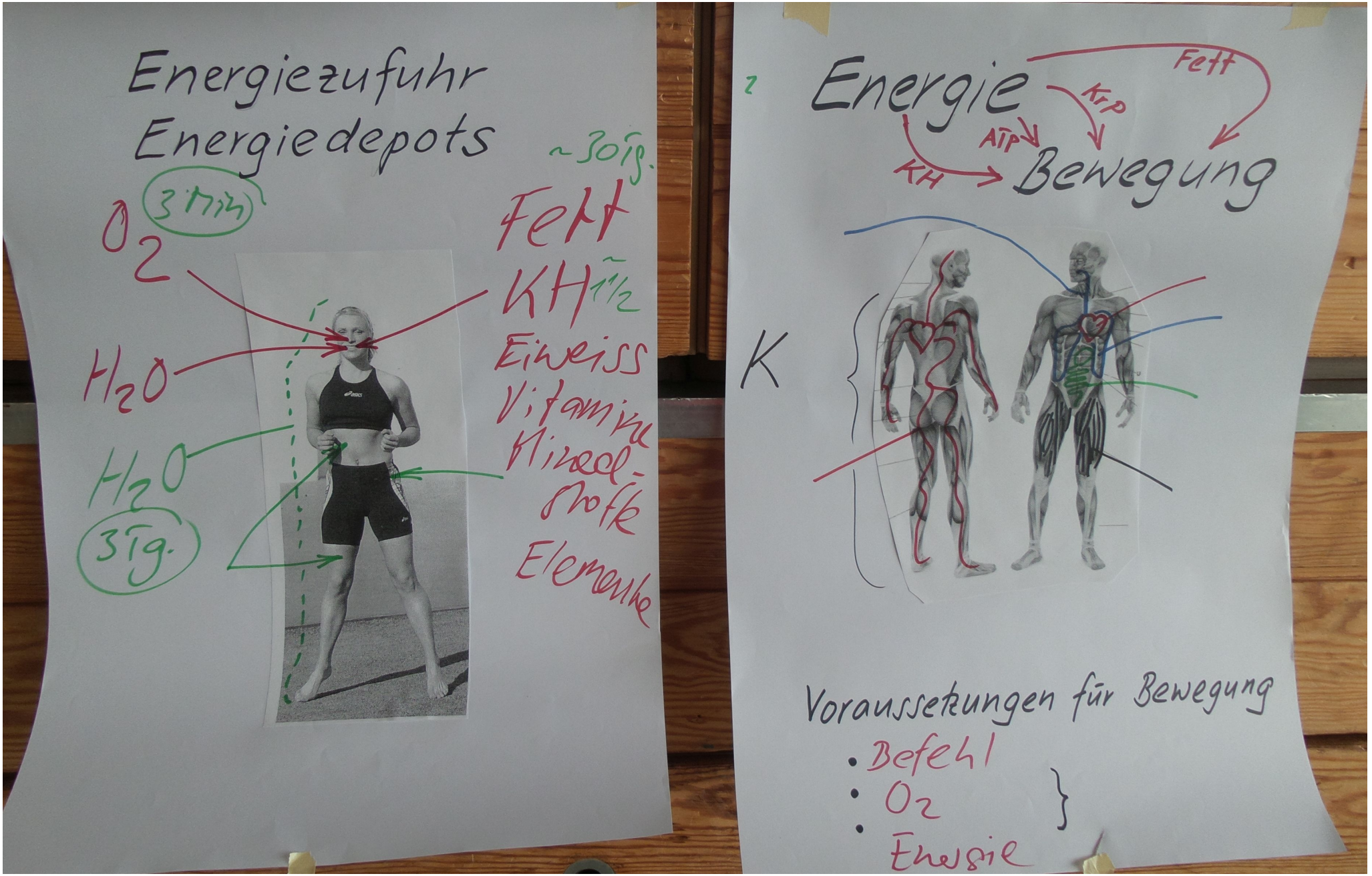
Anlass vom:	Trainingsmorgen
Sa. 02. April 2016	MILA - Rheintal
Beginn Einrichten:	Sa. 02.04.16 08:30 Uhr
Ende Aufräumen:	Sa. 02.04.16 12:30 Uhr
Belegt und benutzt werden :	Halle und Aussenanlagen

ehrzweck- und Sportanlagen
ntacker

MARBACH

Berni begrüsst seine Leitercrew

Theorie Energieverbrauch und Stoffwechsel



Gastreferent Christoph Schefer

Thema: Superkompensation, Reize setzen in den Trainings

Erfahrungsaustausch mit Denise Lichtensteiger

Sandra Lichtensteiger, eine von vier neuen Leitern, berichtet von ihren bisherigen MILA-Erfahrungen

Christoph leitet sein Mustertraining

Crosslaufen auf verschiedenen Terrains....

... rund um die Mehrzweckhalle Amtacker in Marbach

Denise übergibt Christoph zum Dank ein Geschenkkorb

Mittagessen in der Krone Marbach

En Guata!