

Nutze das gesamte Potential des Garmin Forerunner.

Der Forerunner bietet weit mehr als du vermutest. Entdecke alle Möglichkeiten der Trainingsplanung und Trainingsanalyse. Von der Datenübertragung bis zur Berichterstellung werden viele Themen erarbeitet.

Ziel dieser Treffen ist es den Forerunner tiefgründig kennen zu lernen und eine praxisbezogene Bedienungsanleitung durch die Gruppe zu erarbeiten.



Das Seminar ist in drei Termine mit folgenden Schwerpunkten unterteilt:

### **1. Termin (25.08.2008)**

- Begrüßung
- Aufnahme der aktuellen Fragen, Schwierigkeiten und Wünsche.
- Erörterung welcher Teilnehmer sich welcher „Hausaufgabe“ annimmt.
- Festlegen in welcher Form die „Hausaufgaben“ präsentiert werden.

*Bedarf: Overheadprojektor, Flip Chart, Tafel.*

### **2. Termin (14. 10. 2008)**

Jeder Teilnehmer referiert über sein Thema und teilt die dazugehörenden Unterlagen (siehe 1.Termin Punkt 3 + 4) aus.

Erarbeitet werden Themen wie hier vorgeschlagen:

- Grundeinstellungen im Forerunner, Einstellen der Bereiche.
- Datenübertragung, -darstellung und -bearbeitung mit diversen Programmen
- Erstellung von Trainingseinheiten bzw. -plänen,
- Trainingsanalysen, Trainings vergleichen
- Datenaustausch; Datensicherung und -export
- Trainings, Strecken und Kurse Importieren / Exportieren
- Navigation, Kompass- und Track Back Funktionen
- Hilfe zur Selbsthilfe, Wo finde ich was im Internet

*Bedarf Laptop, Beamer, Leinwand*

### **3. Termin (Datum)**

- Praxis und Feldversuche, wie z. Bsp. „Manuelles“ Training
- (Duschen und) Abschlussgespräch

*In Trainingsbekleidung erscheinen*

Im „Haus am Ziegelhof“ Getränke bezogen werden.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Kosten, die für Papier oder ähnlich anfallen werden auf die einzelnen Teilnehmer umgelegt.

Melde dich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitte rechtzeitig an.

Wir freuen uns auf dein Kommen!