

EF SPORT am Realgymnasium Rämibühl

Modul	Schwerpunkte	Kontakt
Trainingslehre	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingsprinzipien & Trainierbarkeit • Planung, Organisation & Auswertung des Trainingsprozesses • Trainingssteuerung, Leistungsdiagnostik • Leistungsphysiologie • Mentales Training 	Christine Terzig christine_terzig@yahoo.com
Sport- & Projektmanagement	<ul style="list-style-type: none"> • Theoretische Grundlagen • Projektorganisation, Projektablauf • Konzeption • Wirtschaftliche Aspekte 	Iso Kalberer iso@solnet.ch
Biomechanik	<ul style="list-style-type: none"> • Biomechanische Grundlagen • Belastung - Überlastung • Kraftmessungen 	Alfred Signer a.j.signer@gmx.ch
Sportbiologie & Gesundheitslehre	<ul style="list-style-type: none"> • Rückenprobleme • Gesundheitsaspekte von Ausdauer- und Krafttraining • Ernährung im Sport • Energiehaushalt • Doping • Sportverletzungen 	Sandra Zürcher zuercher_sandra@yahoo.de