

# EF SPORT am Realgymnasium Rämibühl

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