

## WLV Laufkongress



<b>Termin:</b>	28. März 2020, 09.00 – 17.00 Uhr
<b>Lehrgangsort:</b>	SpOrt Stuttgart (Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart)
<b>Referenten:</b>	WLV Lehrteam, externe Referenten
<b>Programm:</b>	
09:00 – 09:05 Uhr	<b>Begrüßung</b> (Jürgen Scholz – WLV Präsident)
09:05 – 10:00 Uhr	<b>Impulsvortrag: "NO LIMITS- Wie schaffe ich mein Ziel" (Joey Kelly)</b>
10:30 – 12:30 Uhr	<b>Workshop-Block A</b> <i>Wählen Sie aus:</i> <b>A1:</b> Fortschritt durch Rückschritt (Thomas Dold) <b>A2:</b> Faszien: Was sind Faszien, was können sie und wie stehen sie in Verbindung mit dem Laufsport? ( <i>Melanie Heilemann</i> ) <b>A3:</b> natürlich.bewußt.bewegen – Gehirn trifft Körper! (Timo Reiff– PEDALO) <b>A4:</b> Besser Laufen mit Yoga (Janka Rosenbaum) <b>A5:</b> Ernährung rund um Training und Wettkampf (Dr. Stephanie Mosler) <b>A6:</b> Schmerzfrei im Sport (Paul Reinborn) <b>A7:</b> Laufen gegen Depression (Johanna Zeibig) <b>A8:</b> Lauf-ABC (Johanna Flacke)
12:30 – 13:30 Uhr	<b>Mittagspause</b>
13:30 – 15:30 Uhr	<b>Workshop-Block B</b> <i>Wählen Sie aus:</i> <b>B1:</b> Lauftechnik in der Theorie und Praxis (Thomas Dold) <b>B2:</b> Funktionelles Athletiktraining: Warum hilft es meine Laufleistung zu verbessern? ( <i>Melanie Heilemann</i> ) <b>B3:</b> Sprungkrafttraining für Läufer (Frank Bauknecht) <b>B4:</b> Verletzungen im Breitensport: Rehabilitation, Prävention und Leistungssteigerung (Timo Reiff -PEDALO) <b>B5:</b> Tabata – Viel Training in wenig Zeit: Hoch intensives Training (HIT) für Jedermann (Dr. Kathrin Wunsch) <b>B6:</b> Ernährungsrelevante Risiken im Laufsport (Dr. Stephanie Mosler) <b>B7:</b> Koordination im Team (Cathleen Tschirch) <b>B8:</b> „Wenn Laufen zunehmend Beschwerden macht – ist Laufen die Therapie“ (Matthias Butz)
15:30 – 16:00 Uhr	<b>Pause</b> (Kaffee/Tee inklusive)
16:00 – ca. 17:00 Uhr	<b>Podiumsdiskussion und Abschluss</b>

- Workshop-Auswahl:** Nach der Online-Anmeldung wird per Email die Workshop-Auswahl über ein Google-Formular abgefragt. Alle relevanten Informationen erhalten Sie ebenfalls in dieser Email.
- Voraussetzungen:** Keine Voraussetzungen.
- Kosten:** Anmeldegebühr Normalpreis 69,00 €  
  
10€ Ermäßigung für Schüler\*/Studenten\*/Azubis\*/AOK-Versicherte\*/Stuttgart-Lauf-Teilnehmer 2019  
\*Rabatte sind nicht kombinierbar.  
  
Im Anmeldepreis sind ein Kongressbericht sowie Kaffee und Tee am Vor- und Nachmittag inklusive. Die Lehrgangsgebühr wird in der Woche vor dem Kongress vom angegebenen Konto per SEPA-Lastschriftverfahren abgebucht.
- Essen:** Für 10€ kann aus drei Gerichten im Vorfeld ein Mittagessen inkl. (Mineral-)Wasser hinzugebucht werden. Die Essensauswahl erfolgt mit der Workshop-Auswahl über dasselbe Google-Formular.
- Parken:** Bitte nutzen Sie das kostenlose „Daimler-Parkhaus“ P7 neben dem Haus des SpOrt (Fritz-Walter-Weg 19 / im Navi „Martin-Schrenk-Weg, 70372 Stuttgart“ eingeben) und nehmen Sie dann den Fußweg, der rechts an der Molly-Schaufele-Halle entlangführt.

8 LE zur Lizenzverlängerung der Trainer-C und Trainer-B-Lizenz

**Anmeldung:**

Online-Anmeldung über [www.bwleichtathletik.de](http://www.bwleichtathletik.de) → Bildung → Online-Anmeldung

Direktlink: <https://www.bwleichtathletik.de/bildung/online-anmeldung/>

Bitte nutzen Sie die Online-Anmeldung des Württembergischen Leichtathletik-Verbandes (WLV)

Die Anmeldung ist bis **15. März 2020** möglich. Eine kostenlose Abmeldung über den WLV-Personenaccount ist bis zum Meldeschluss ebenfalls möglich. Bei späteren Abmeldungen behält sich der WLV vor, Stornogebühren zu erheben.

**Hinweis:**

Es gelten die „Organisatorischen Hinweise zum Bildungsbereich der Leichtathletik Baden-Württemberg“: <https://www.bwleichtathletik.de/bildung/organisatorische-hinweise/>