

WLV Laufkongress



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

- 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 → 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/>