

  
**WLV Kongress**  
**Senioren & Wettkampf**

*Fortbildungskongress für Seniorenwettkampfsportler:innen sowie Trainer:innen im Seniorenbereich*

<b>Termin:</b>	Sonntag, 02. April 2023, 09.30 – 17.00 Uhr
<b>Lehrgangsort:</b>	Molly-Schauffele-Halle Stuttgart (Mercedesstr. 83, 70372 Stuttgart)
<b>Referenten:</b>	Aktive und ehemalige erfolgreiche Leichtathleten
<b>Programm:</b>	
09:30 – 09:45 Uhr	<b>Begrüßung</b> (Anita Bayha-Zaiser)
09:45 – 10:45 Uhr	<b>Impulsvortrag: Ernährungsbausteine für den Seniorenwettkampfsport</b> (Dr. Wolfgang Friedrich)
10:45 – 11:45 Uhr	<b>Gemeinsamer Praxis-Workshop: Erwärmung/Dehnen/Kräftigung</b> (Peter Horzella)
12:00 – 13:00 Uhr	<b>Mittagspause</b> Restaurant Neckarpark
13:00 – 14:45 Uhr	<b>Workshopblock A</b> <i>Wählen Sie aus:</i> <b>A1:</b> Schnelligkeits- und Schnellkrafttraining im Seniorenwettkampfsport (Marcel Breuer) <b>A2:</b> Koordinative Fähigkeiten als zentrales Trainingselement – Gleichgewicht, Rhythmus, Kopplung (Christine Lichtl-Mayer) <b>A3:</b> Krafttraining im Seniorenwettkampfsport (Peter Esenwein) <b>A4:</b> Physiotherapeutische Maßnahmen nach Verletzungen (Annette Lehr)
14:45 – 15:15 Uhr	<b>Pause</b>
15:15 – 17:00 Uhr	<b>Workshopblock B</b> <i>Wählen Sie aus:</i> <b>B1:</b> Schnelligkeits- und Schnellkrafttraining im Seniorenwettkampfsport (Marcel Breuer) <b>B2:</b> Koordinative Fähigkeiten als zentrales Trainingselement – Gleichgewicht, Rhythmus, Kopplung (Christine Lichtl-Mayer) <b>B3:</b> Krafttraining im Seniorenwettkampfsport (Peter Esenwein) <b>B4:</b> Physiotherapeutische Maßnahmen nach Verletzungen (Annette Lehr)
17:00 Uhr	<b>Gemeinsamer Abschluss und Verabschiedung</b> (Anita Bayha-Zaiser)

- Workshop-Auswahl:** Nach dem Meldeschluss (19. März 2023) wird per E-Mail die Auswahl der Praxis-Workshops für den Nachmittag über ein Google-Formular online abgefragt. Alle relevanten Informationen erhalten Sie ebenfalls in dieser E-Mail.
- Voraussetzungen:** Der WLV Kongress Senioren & Wettkampf ist speziell für Senioren aller Altersklassen konzipiert, die aktiv am Wettkampfsport teilnehmen. Ebenfalls eignet sich der Fortbildungskongress für Trainer:innen, die Seniorengruppen in den Vereinen betreuen.
- Kosten:**
- Anmeldegebühr 50,00 € (ohne Verpflegung!)
  - Verpflegungspauschale 15,00€ (wahlweise buchbar; die Essensauswahl wird mit der Workshopauswahl per Google-Formular ab 19. März 2023 abgefragt)
- Die Gesamtgebühr wird in der Woche vor dem Kongress vom angegebenen Konto per SEPA-Lastschriftverfahren abgebucht.
- 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).

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/>

Die Anmeldung ist bis **19. März 2023** möglich. Eine kostenlose Abmeldung über den WLV-Personenaccount ist bis zum Meldeschluss ebenfalls möglich. Bei späteren Abmeldungen behält sich der WLV vor, Stornogeühren zu erheben.

**Hinweis:**

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