



- Termin:** Sonntag, 26. März 2023, 09.00 – 17.00 Uhr
- Lehrgangsort:** Molly-Schauffele-Halle Stuttgart (Mercedesstr. 83, 70372 Stuttgart) und SpOrt Stuttgart (Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart)
- Referenten:** Externe Referenten
- Moderator:** Sebastian Hess
- Programm:**
- 09:00 – 09:05 Uhr **Begrüßung** (Dieter Schneider; WLV-Präsident)
- 09:05 – 10:00 Uhr Impulsvortrag zum Thema Motivation & Zielsetzung: **Frank Busemann**
- 10:00 – 10:30 Uhr **Pause**
- 10:30 – 12:30 Uhr **Workshop Block A**
Wählen Sie aus:
A1: HIT und HIIT – Zeitsparendes Kraft und Ausdauertraining? - Matthias Butz (Theorie & Praxis)
A2: Mentaltraining im Sport – Pascal Schneider (Theorie & Praxis)
A3: Laufen im Tandem - eine Guideschulung für das Laufen mit sehingeschränkten und blinden Läufern – Günter Zimmermann, Pierre Heim (Theorie & Praxis)
→ **Anmerkung zu A3:** Max. 15 TN, wetterfeste Kleidung mitbringen.
A4: Laufanalyse am Beispiel eines Läufers – Praemedicon (Theorie & Praxis)
A5: Kinesiologisches Taping bei typischen Laufverletzungen der unteren Extremitäten – Dietmar Klingschat (Theorie & Praxis)
- 12:30 – 13:30 Uhr **Mittagspause**
- 13:30 – 14:30 Uhr **Podiumsdiskussion:** 30 Jahre Stuttgart-Lauf – Entstehung, Storys und mehr mit Marketingleiter Alexander Hübner, ehem. Sieger:innen & Mitglied des Clubs der 30er
- 14:30 – 15:00 Uhr **Pause (Kaffee/Tee inklusive)**
- 15:00 – 17:00 Uhr **Workshop Block B**
Wählen Sie aus:
B1: Mythos Rückenübungen - warum Bewegung trotzdem sinnvoll ist – Matthias Butz (Theorie & Praxis)
B2: Mit Yoga laufend richtig atmen – Yves Pilling (Praxis)
B3: Aufbautraining nach Verletzungen - Praemedicon (Theorie & Praxis)
B4: Ernährung im Laufsport (Theorie)
- Workshop-Auswahl:** Analog vor Ort: Nach der Anmeldung wird per E-Mail die Workshop-Auswahl über ein Online-Formular abgefragt. Alle relevanten Informationen erhalten Sie ebenfalls in dieser E-Mail.

Digital von Zuhause: Es werden der Impulsvortrag, die Podiumsdiskussion und zwei Workshops übertragen. Eine Auswahl ist leider aus technischen Gründen nicht möglich. Alle relevanten Informationen rund um Ihre gewählten Workshops sowie den gesamten Kongress erhalten Sie eine Woche vor der Veranstaltung per Mail.

Voraussetzungen: Teilnahme analog: Es gilt nach jetzigem Planungsstand kein Schutz-/Hygienekonzept.

Teilnahme digital: Stabile Internetverbindung. Wenn vorhanden: Mikrofon. Zugang per PC, Laptop, Tablet oder Smartphone. Die Online-Fortbildung wird mit dem Anbieter „Zoom“ durchgeführt. Genaue Zugangsdaten und Informationen erhalten Sie im Vorfeld per E-Mail.

Kosten: Anmeldegebühr Teilnahme gesamter Kongress vor Ort 69,00 €
Anmeldegebühr Teilnahme gesamter Kongress von Zuhause 59,00 €
Anmeldegebühr Teilnahme an halbtägiger Session von Zuhause 35,00 €

10 € Ermäßigung für Schüler:innen/Studenten:innen/AOK-Versicherte/Stuttgart-Lauf-Teilnehmer:innen
*Rabatte sind nicht kombinierbar.

Im Anmeldepreis sind ein Kongressbericht sowie Kaffee und Tee am Vor- und Nachmittag für Teilnehmende vor Ort inklusive. Digital zugeschaltete Teilnehmende erhalten ihren Kongressbericht in digitaler Form. 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 ein 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).

8 LE zur Lizenzverlängerung der Trainer-C und Trainer-B-Lizenz, bzw. 4 LE bei Teilnahme an halbtägiger Session (digital)

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 **12. März 2023** 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/>