

Workshopthemem:

(bitte wählen Sie aus jedem Block einen Workshop und ein Ersatzthema aus).
Alle Teilnehmer/innen aus den Lauf-/WalkingTREFFs bitten wir um Teilnahme
am FORUM (A1)

Seminarblock A: 10.30 - 12.00 Uhr

A1	Forum: Zukunft der TREFFs, Gesundheitsangebote für Läufer und Walker (10.30 - 12.30 Uhr)	Thomas Bartling
A2	Wie kommt das Runde in 's Eckige? Ein Lauf- und Wurfspiel-Kombinationstraining mit Blockx®, MINI-Blockx®, Bällen und Bewegungs-Sticks	Birgit Pfänder
A3	Die Laufschule in der Kinderleichtathletik	Eric Schmid/ Thomas Weinöhrl

Seminarblock B: 13.15 - 14.45 Uhr

B1	Üben und Trainieren mit Alltagsmaterial im Freien	Marina Zec
B2	Praxistipps zum Laufen im Gelände (Trailrunning)	Frank Bauknecht
B3	smovey® - Outdoor	Kathrin Junker
B4	Lauf-/Nordic Walking-Angebote für Diabetiker	Yves Pilling
B5	Seitenstiche - Bedeutung der Atmung beim Ausdauertraining	Dr. Gunnar Erz
B6	Sport als Stresspuffer	Dr. Kathrin Wunsch
B7	Hier geht's rund! - Wilde Spiele für Kids und Jugendliche	Birgit Pfänder
B8	Die Lust und Last mit dem Gleichgewicht – die Bedeutung des Gleichgewichts zur Haltungsregulation in der Alltagsmotorik	Carl-Michael Bundschuh
B9	Die Laufschule in der Kinderleichtathletik	Eric Schmid/ Thomas Weinöhrl
B10	Core & Stability für Läufer	Hilmar Kopmann
B11	Qigong - eine Form von Embodiment	Dieter Beh

Seminarblock C: 15.15 - 16.45 Uhr

C1	Üben und Trainieren mit Alltagsmaterial im Freien	Marina Zec
C2	Aus dem Bürostuhl über die Alpen - Motivation und Vorbereitung für die Teilnahme am Transalpine Run	Frank Bauknecht
C3	smovey® – Fit mit den grünen Fibroringen	Kathrin Junker
C4	Gesunde Ernährung macht fit für den Sport	Annalina Fröschle
C5	Durchblutungsstörungen der Beine	Dr. Denis Biro
C6	Dynamische Übungs- und Trainingsformen für Mobilität und Beweglichkeit	Werner Kolb
C7	Bahntraining für den Freizeitläufer	Jens Boyde
C8	Die Lust und Last mit dem Gleichgewicht – die Bedeutung des Gleichgewichts zur Haltungsregulation in der Alltagsmotorik	Carl-Michael Bundschuh
C9	Core & Stability für Läufer	Hilmar Kopmann
C10	Qigong - eine Form von Embodiment	Dieter Beh

Nähere Informationen unter www.wlv-sport.de im Bereich „Breitensport“ oder Telefon 0711/28077-700



Damit Sie gesund, fit und aktiv bleiben.

Von Bewegung über Ernährung und Entspannung bis hin zur psychischen Gesundheit: Wir tun alles, um Sie dabei zu unterstützen, dass es Ihnen nicht nur gut, sondern noch besser geht. Mehr über unsere Präventionsangebote in Ihrer Region erfahren Sie im AOK-KundenCenter in Ihrer Nähe und unter aok-bw.de/gesundnah

ZGH 01222/02 - 08/17 - Foto: peterheck.de

AOK Baden-Württemberg

WLV Kongress Bewegung & Gesundheit

Sonntag 22. Oktober 2017

Pädagogische Hochschule Ludwigsburg
09:00-17:00 Uhr

Bewegung wirkt: gesund und fit in jedem Alter

Für BetreuerInnen, ÜbungsleiterInnen, TrainerInnen



Information und Anmeldung:
Württ. Leichtathletik-Verband
Internet: www.wlv-sport.de
e-mail: info@wlv-sport.de



Programm

WLV KONGRESS
BEWEGUNG & GESUNDHEIT
AM 22. OKTOBER 2017

9.00 Uhr

Begrüßung und Einführung

Dieter Schneider,
Vorsitzender Breitensport des Württ.
Leichtathletik-Verbandes

Edwin Gahai,
Direktor des Landesinstitutes für Schulsport,
Schulkunst und Schulumusik

Rainer Lyhr,
AOK – die Gesundheitskasse Ludwigsburg/
Rems-Murr

9.20 Uhr

Leichtathletik und Gesundheit

Fred Eberle

DLV-Vizepräsident Bildung und Wissenschaft,
WLV-Lehrwart

10.00 Uhr

Wake up – Bewegter Start in den Tag

10.15 Uhr

Pause

10.30 Uhr

Seminarblock A

Parallel bis
12.30 Uhr

**Forum „Zukunft der TREFFs“
für alle Lauf-/WalkingTREFF-Leiter
und -Betreuer**

12.00 Uhr

Mittagspause

13.15 Uhr

Seminarblock B

14.45 Uhr

Kaffeepause

15.15 Uhr

Seminarblock C

16.45 Uhr

Ende des Kongresses

Wo melde ich mich an?

Online-Anmeldung unter www.wlv-sport.de im Bereich „Lehre“

Anmeldung per Meldeformular:
Württ. Leichtathletik-Verband e.V.
Fritz-Walter-Weg 19
70372 Stuttgart
Fax Nr. 0711 28077-720
Email: info@wlv-sport.de

Meldeschluss: 09. Oktober 2017

Wieviel kostet die Fortbildung?

50,- € für Mitglieder aus WLV/BLV-Vereinen
Darin enthalten sind Verpflegung
und die Kongressunterlagen
Teilnehmer/innen aus Nicht-Mitgliedsvereinen
des WLV/BLV zahlen 100,- €.

Was ist mitzubringen?

- Gute Laune und Interesse
- Schreibutensilien
- Schuhe und Sportkleidung für drinnen und draußen
- Matte und Handtuch

Wie komme ich hin?

Aus Richtung Bietigheim/Heilbronn (B 27)
und Autobahnausfahrt LB-Nord:
Richtung LB-Stadtmitte, nach Eisenbahnunterführung
in Eglosheim links
--> Hochschule/Staatl. Akademie
Reutteallee 40-46, 71634 Ludwigsburg

Von Stuttgart (B 27): Richtung HN,
in Eglosheim vor Eisenbahnunterführung
rechts --> Hochschule/Staatl. Akademie
Reutteallee 40-46, 71634 Ludwigsburg

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln: S4 bis Haltestelle "Favoritepark"

Anmeldung

WLV KONGRESS
BEWEGUNG & GESUNDHEIT
AM 22. OKTOBER 2017

Die Anmeldung kann nur bearbeitet werden, wenn Sie uns eine einmalige Einzugsermächtigung für die SEPA-Lastschrift zur Abbuchung des Organisationsbeitrags erteilen oder einen Verrechnungsscheck beilegen.

Workshopwahl: (Bitte Workshopnummer eintragen)

Seminarblock A:	<input type="checkbox"/>	Ersatz:	<input type="checkbox"/>
Seminarblock B:	<input type="checkbox"/>	Ersatz:	<input type="checkbox"/>
Seminarblock C:	<input type="checkbox"/>	Ersatz:	<input type="checkbox"/>

Verein

Name/Vorname

Straße

PLZ Ort

Geburtsdatum

Telefonnummer/E-Mail

Kontoinhaber

IBAN

Unterschrift