



WLV
Laufkongress

Termin:	Sonntag, 27. März 2022, 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 (Jürgen Scholz; WLV Präsident & Dieter Schneider; WLV Vizepräsident)
09:05 – 10:00 Uhr	Impulsvortrag zum Thema Motivation & Zielsetzung - Jonas Deichmann
10:00 – 10:30 Uhr	Pause
10:30 – 12:30 Uhr	Workshop Block A <i>Wählen Sie aus:</i> A1: Sport und Achtsamkeit – Sabina Braner (Theorie & Praxis) A2: Lläuft bei dir! Geschmeidig laufen mit Mobility und Functional Training – Stephan Gierer (Theorie & Praxis) A3: Gemeinsam läuft man weniger allein – Sarah Zimmermann (Theorie & Praxis) A4: Trainingsplangestaltung – Thomas Mensch (Theorie) A5: Yoga: Die perfekte Ergänzung zu deinem Lauftraining– Alin Merten (Praxis)
12:30 – 13:30 Uhr	Mittagspause
13:30 – 14:30 Uhr	Podiumsdiskussion: Mein Lauf ins neue Leben – Holger Gremmers & Sebastian Hahn
14:30 – 15:00 Uhr	Pause (Kaffee/Tee inklusive)
15:00 – 17:00 Uhr	Workshop Block B <i>Wählen Sie aus:</i> B1: Stressbewältigung- Mehr Gelassenheit im Alltag – Eileen Köllmann (Theorie) B2: Ausbau und Festigung der Lauftechnik – Frank Bauknecht (Theorie & Praxis) B3: Trailrunning: Aus der Stadt auf den Berg – Malte Eckert (Theorie & Praxis) B4: Vegane & vegetarische Ernährung – optimal versorgt im Laufsport? – Sabrina Dürr (Theorie) B5: KrassFit: Stärker, fitter, schneller in 36 Minuten – Bianca Dicker (Praxis)
Workshop-Auswahl:	<u>Analog vor Ort:</u> 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. In Workshop-Block A wird der Workshop A2: Mobility & Functional Training (Stephan Gierer) und in Workshop-Block B der Workshop B4: Vegane und vegetarische Ernährung – optimal versorgt im Laufsport? (Sabrina Dürr) über die Videoplattform Zoom gestreamt. 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 die 2G+-Regel (Alarmstufe 2), sowie Maskenpflicht für alle Teilnehmenden, solange sie nicht sportlich aktiv sind. Das detaillierte Schutz- und Hygienekonzept erhalten Sie im Vorfeld.

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*/Studenten*/Azubis*/AOK-Versicherte*/Stuttgart-Lauf-Teilnehmer 2021

*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 **13. März 2022** 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/>