

# 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](http://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](http://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](http://www.wlv-sport.de)  
e-mail: [info@wlv-sport.de](mailto: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](http://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](mailto: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