

WLK KONGRESS BEWEGUNG & GESUNDHEIT

Übungsleiter, Gruppenleiter, LT-Leiter und -Betreuer, Interessierte aus dem Breitensport-, Kinder- und Seniorenbereich erhalten einen Einblick in neue Methoden und Erkenntnisse zu Freizeit-, Lauf-, Gesundheits- und Breitensport in Theorie und Praxis.

20.10.2019 **Ludwigsburg** **A 30.09.2019**

INHALTE

- Laufen und Walking
- Gymnastik für Läufer/-innen
- Ausdauerschulung und richtiges Training
- Sport mit Älteren
- Leichtathletik mit Kindern
- Sportverletzungen und orthopädische Probleme
- Ernährung und Sportmedizin
- Entspannung und Regeneration
- Gesundheitsorientierte Bewegungsangebote

FORTBILDUNGEN

VORAUSSETZUNG

- Keine



KOSTEN

50 € (inkl. Verpflegung und Kongressbericht)

REFERENTEN

Lehrteam Freizeit-, Lauf- und Gesundheitssport WLK

LIZENZVERLÄNGERUNG

8 LE Trainer-C Breitensport und Kinderleichtathletik (BLV/WLV)

ONLINE-ANMELDUNG

www.wlv-sport.de ► Bildung