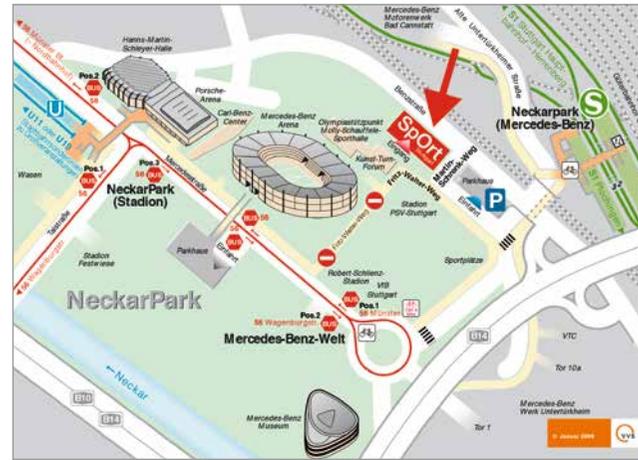


GESUNDNAH

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 0061/05 - 10/15 - Foto: www.peterheck.de



Veranstaltungsort:



SpOrt Stuttgart
Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart
www.sportstuttgart.de

Veranstalter:



Württembergischer Leichtathletik-Verband e.V.
Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart
Telefon: 0711 / 2 80 77-700
info@wlw-sport.de · www.wlw-sport.de

Partner:



- Vorträge und Praxis-Workshops
- Top Referenten aus dem Laufsport
- Für Laufbegeisterte, Trainer, Unternehmen und Vereine
- Informations- und Fortbildungsveranstaltung

24. März 2018
SpOrt Stuttgart



„Wer die Welt bewegen will, sollte erst sich selbst bewegen.“

Dieser kurze Satz von Sokrates drückt alles aus, worum es beim **3. WLV Laufkongress** gehen wird: Laufen. Ganz im Sinne der Fortbewegung und Gesunderhaltung unseres Körpers.

Seien Sie dabei, informieren Sie sich und nutzen Sie die vielfältigen Themenwelten des 3. WLV Laufkongresses für Ihre Gesundheit. Dazu lade ich Sie herzlich ein.

Ihr **Jürgen Scholz**, WLV Präsident

9:00 Uhr – Begrüßung

Jürgen Scholz, WLV Präsident

9:15 Uhr – Impulsvortrag

Thema	Referent
T Motivation und Zielsetzung – 301 km Wildnislauf durch Tansania mit Joey Kelly	Ulrike Mayer-Tancic

10:45 Uhr – Workshopblock A*

Thema	Referent
T black hole of training – Das schwarze Loch des Trainings	Dr. Daniel Holzinger
T P Der gesunde Fuß	Klaus Meyer
T Laufzeit für Mich – Laufen mit Ziel	Laufzeit für Mich-Team
T P Fasziyoga	Phelia Robertson
T P Getteworkout – Du und dein Limit	Moritz Fleisch

T P Spiele im Lauftraining – neue Ideen für effizientes Lauftraining mit Spaß

T Theorie **P** Praxis

13:00 Uhr – Podiumsgespräch*	
Thema	Teilnehmer
T Im Endspurt nur noch 136 Tage bis zur Leichtathletik EM in Berlin – Die Bahn brennt! Moderation: Sebastian Hess	Mit den international etablierten WLV Athleten Hanna Klein und Marcel Fehr sowie ihrem Erfolgstrainer Uwe Schneider

13:45 Uhr – Workshopblock B*	
Thema	Referent
T Startklar – Mit der richtigen Ernährungsplanung in Topform!	Dr. Stephanie Mosler
T P Laufen mit Motivation – wie pack ich es an?	Frank Isola
T Gib Stress keine Chance! Geh lieber Laufen	Dr. Kathrin Wunsch
T P Laufen und Yoga	Farzad Ahmadpour
T P Rhythmisieren – Differenzieren – Koppeln – was der Läufer braucht	Hilmar Kopmann
P Laufeinsteiger-Training: von 0 auf 10km	Andreas Killer

Teilnahmegebühr

Die Teilnahmegebühr beträgt 79,- EUR.

10,- EUR Ermäßigung** für Schüler, Studenten, Azubis, AOK-Versicherte und Stuttgart-Lauf Teilnehmer 2017. (** Rabatte sind nicht kombinierbar.)

Sonderaktion für Vereine „4+1“: fünf anmelden, vier zahlen!

Anmeldeschluss: 12. März 2018

15:30 Uhr – Workshopblock C*	
Thema	Referent
T Lauftipps im Internet - Qualität und Recherchetipps	Norbert Hensen
T Vegetarische und Vegane Ernährung im Sport – eine kritische Betrachtung	Dr. Stephanie Mosler
T P Mit Mentaltraining knifflige Situationen meistern	Frank Isola
T P Muskuläre Dysbalancen im Laufsport	Dr. Jürgen Siegele
T P Rhythmisieren – Differenzieren – Koppeln – was der Läufer braucht	Hilmar Kopmann
P Effektives laufen auf den Trails – bergauf, bergab!	Frank Bauknecht

*Kongressplanung mit Stand vom 31. Januar 2018 vorbehaltlich möglicher Änderungen. Aktuelle Informationen auf www.WLV-Laufkongress.de

Hinweis: Die Teilnahme am WLV Laufkongress wird Ihnen mit 8 Lerneinheiten zur Lizenzverlängerung „Trainer C“ angerechnet.

So funktioniert's

Melden Sie sich online auf www.WLV-Laufkongress.de zum 3. WLV Laufkongress an. Geben Sie dort Ihre Lieblings-Workshops an und bezahlen Sie die Teilnahmegebühr bequem per SEPA-Lastschriftverfahren.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!



24. März 2018
SpOrt Stuttgart

Weitere Informationen und Anmeldung:

www.WLV-Laufkongress.de