



WLV  
Laufkongress

<b>Termin:</b>	Sonntag, 9. März 2025, 09.00 – 17.00 Uhr
<b>Lehrgangsort:</b>	Molly-Schauffele-Halle Stuttgart (Mercedesstr. 83, 70372 Stuttgart) und SpOrt Stuttgart (Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart)
<b>Referenten:</b>	Externe Referenten
<b>Moderator:</b>	Niklas Reif
<b>Programm:</b>	
09:00 – 09:05 Uhr	<b>Begrüßung</b> (Dieter Schneider; WLV-Präsident)
09:05 – 10:15 Uhr	Impulsvortrag: Verletzungsprophylaxe im Laufsport durch Faszien- und Kräftigungstraining mit BLACKROLL (Prof. Stefan Grau, Stefan Schneider)
10:15 – 10:30 Uhr	<b>Pause</b>
10:30 – 12:00 Uhr	<b>Workshop Block A</b> <i>Wählen Sie aus:</i> <b>A1:</b> Laufend durchatmen – die richtige Atemtechnik fürs Laufen (Jennyfer Haas) <b>A2:</b> Yoga und Laufen – Harmonie für Körper & Geist (Lisa OM Yoga Studio) <b>A3:</b> Trailrunning in Stuttgart - wie ich im „Flachen“ für Ultratrails in den Bergen trainiere (Malte Eckert)
12:00 – 13:00 Uhr	<b>Mittagspause</b>
13:00 – 14:00 Uhr	Podiumsdiskussion „Myth Busting: Was Physiotherapie und Sportwissenschaft wirklich sagen“ (Niklas Kern, Nicolas Neumann)
14:00 – 14:15 Uhr	<b>Pause (Kaffee/Tee inklusive)</b>
14:15 – 15:45 Uhr	<b>Workshop Block B</b> <i>Wählen Sie aus:</i> <b>B1:</b> Nordic Walking trifft Rückenfit für jedes Alter (Bianca Dicker) <b>B2:</b> Hightec an den Füßen- Biomechanik von Carbonschuhen erklärt (Christian Timmerevers) <b>B3:</b> Lauftechartipps die dich besser machen (Frank Bauknecht)
<b>Workshop-Auswahl:</b>	<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.  <u>Digital von zuhause:</u> Es werden der Impulsvortrag, die Podiumsdiskussion und zwei Workshops (A1, B2) übertragen. 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.
<b>Voraussetzungen:</b>	<u>Analog vor Ort:</u> Es gilt kein Schutz-/Hygienekonzept.

- Voraussetzungen:** Teilnahme digital: Stabile Internetverbindung. Wenn vorhanden: Mikrofon. Zugang per PC, Laptop, Tablet oder Smartphone. Die Online-Fortbildung wird mit dem Anbieter „Teams“ 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 €
- 10 € Ermäßigung für Schüler:innen/Studenten:innen/AOK-Versicherte/Stuttgart-Lauf-Teilnehmer:innen  
\*Rabatte sind nicht kombinierbar.
- Im Anmeldepreis sind ein digitaler Kongressbericht sowie Kaffee und Tee am Vor- und Nachmittag für Teilnehmende vor Ort inklusive. Die Lehrgangsgebühr wird in der Woche vor dem Kongress vom angegebenen Konto per SEPA-Lastschriftverfahren abgebucht.
- Essen:** Für 20€ kann im Vorfeld ein Mittagessen im Sportrestaurant Neckarpark inkl. 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

**Anmeldung:**

Online-Anmeldung über [www.bwleichtathletik.de](http://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 **02. März 2025** 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/>