

Workshoptemen:

(bitte wählen Sie aus jedem Block einen Workshop und ein Ersatzthema aus)

Seminarblock A: 10.30 - 12.00 Uhr

A1	Achtsam bewegen und entspannen – mit einfachen Übungen in der Natur sein	Sandra Kunzmann
A2	Cross-Shaping – der neue und innovative Outdoorsport	Armin Sandach Klaus Oelkers
A3	SPORT PRO GESUNDHEIT – Ausdauer auf Dauer	Claudia Levenig
A4	Diabetes und Bewegung	Yves Pilling
A5	smovey®WALKING	Kathrin Junker
A6	Schnelligkeitstraining im Breitensport	Werner Kolb
A7	Laufschulung – Der Fuss im Mittelpunkt	Axel Voigt
A8	Der "Friedvolle Samurai" kehrt zurück. Neue Übungen für Beweglichkeit, Ausdauer, Stärke	Harald Kümmel
A9	Ashtanga-Yoga	Farzad Ahmadpour Phelia Robertson
A10	Funktionsgymnastik für drinnen und draußen	Marina Zec
A11	Bewegung als Naturheilmittel und Naturheilmittel für Sportler	Nadine Fessler

Seminarblock B: 13.00 - 14.30 Uhr

B1	Funktionelles Training im Freien	Werner Kolb
B2	Cross-Shaping – der neue und innovative Outdoorsport	Armin Sandach Klaus Oelkers
B3	SPORT PRO GESUNDHEIT – laufend unterwegs	Claudia Levenig
B4	Lauf- und Ganganalyse	Yves Pilling
B5	Nordic Walking – die ersten Schritte	Marina Zec
B6	schnell und ausdauernd laufen in der Halle für jedes Alter	Eric Schmid
B7	Laufschulung – Der Fuss im Mittelpunkt	Axel Voigt
B8	QiGong für Läufer und Walker. Beweglich, ausdauernd und stark auf die sanfte Weise	Harald Kümmel
B9	Faszien Yoga	Farzad Ahmadpour Phelia Robertson
B10	smovey® – Fit mit den grünen Vibroringen	Kathrin Junker
B11	Aquajogging	Jürgen Sammet

Seminarblock C: 15.00 - 16.30 Uhr

C1	Bewegung als Naturheilmittel und Naturheilmittel für Sportler	Nadine Fessler
C2	Cross-Shaping – der neue und innovative Outdoorsport	Armin Sandach Klaus Oelkers
C3	black hole of training	Dr. Daniel Holzinger
C4	Trailrunning	Christian Filk
C5	schnell und ausdauernd laufen in der Halle für jedes Alter	Eric Schmid
C6	Laufeinsteiger – wie fang ich's an	Andreas Killer
C7	Brain, Balance & Body – Das Training, das Geist und Körper in eine ganzheitliche Balance bringt	Harald Kümmel
C8	Hatha Yoga für den Rücken	Farzad Ahmadpour Phelia Robertson
C9	Beinachsentraining für Läufer und Walker	Werner Kolb
C10	Aqua Nordic Walking	Jürgen Sammet

Nähere Informationen unter www.wlv-sport.de im Bereich „Breitensport“ oder Telefon 0711/28077-700



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

AOK Baden-Württemberg

Landesweiter Breitensport Kongress

Achtsam bewegen – Natur erleben

23. OKTOBER 2016



AOK Baden-Württemberg



WÜRTEMBERGISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND

Für BetreuerInnen
ÜbungsleiterInnen
TrainerInnen

Information und Anmeldung:
Württ. Leichtathletik-Verband
Internet: www.wlv-sport.de
e-mail: info@wlv-sport.de



Baden-Württemberg

Ludwigsburg
Landesinstitut für Schulsport,
Schulkunst und Schulmusik

9.00 Uhr **Begrüßung und Einführung**
 Dieter Schneider,
 Vorsitzender Breitensport des Württ.
 Leichtathletik-Verbandes

Edwin Gahai,
 Direktor des Landesinstitutes für Schulsport,
 Schulkunst und Schulmusik

Rainer Lyhr,
 AOK – die Gesundheitskasse Ludwigsburg/
 Rems-Murr

9.20 Uhr **Embodiment – Was Bewegung und
 Natur für die Psyche leisten können**
Dr. Petra Mommert-Jauch
**Geschäftsführerin und Ausbildungsleiterin des
 Deutschen Walking Institutes (DWI)**

10.00 Uhr Wake up – Bewegter Start in den Tag

10.15 Uhr Pause

10.30 Uhr **Seminarblock A**

12.00 Uhr Mittagspause

13.00 Uhr **Seminarblock B**

14.30 Uhr Kaffeepause

15.00 Uhr **Seminarblock C**

16.30 Uhr Ende des Kongresses

Wo melde ich mich an?

Online-Anmeldung unter 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

Meldeschluss: 10. Oktober 2016

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
- Nordic Walking-Stöcke, falls Sie einen
 NW-Workshop besuchen

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

Landesweiter Breitensport Kongress

23. Oktober 2016

Die Anmeldung kann nur bearbeitet werden, wenn Sie uns eine ein-
 malige 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