

## WLV Fortbildung Freizeit-, Lauf-, Gesundheitssport: „Vom Jogger zum Läufer“

Fortbildung für LaufTREFF-Betreuer\*innen, Trainer\*innen und für Läufer\*innen, die Tipps und Übungsformen zur besseren Wahrnehmung der Lauftechnik kennenlernen wollen.

**Termin:** Teil 1 Online-Seminar mit Praxis: 06.02.2021 von 09:00 bis 12:00 Uhr  
Teil 2 Präsenz-Fortbildung: 08.05.2021 von 09:00 bis 16:30 Uhr

**Lehrgangsort:** Teil 1 Online: Teamviewer Meeting  
Teil 2 Präsenz: Seligweiler Hotel, Seligweiler 1, 89081 Ulm

**Inhalte:** „Der Unterschied zwischen einem Jogger und einem Läufer ist nicht die Geschwindigkeit, die Streckenlänge oder die Trainingshäufigkeit. Der Unterschied ist, dass ein Läufer das von Natur aus gegebene Bewegungssystem des menschlichen Körpers kennt und nutzt. Ein Jogger nicht.“

In dieser 2-teiligen Fortbildung wird in Theorie und Praxis geschult, wie der korrekte Einsatz dieses Bewegungssystems zu erlernen bzw. sich bewusst zu machen ist. Im Teil 1 wird anhand von Erläuterungen und praktischen Aufmerksamkeitsübungen der Einsatz dieses Bewegungssystems „der Läufer“ systematisch vermittelt.

In Teil 2 steht nach einer kurzen Wiederholung der Theorie, die praktische Umsetzung im Vordergrund. Die einzelnen Aufmerksamkeitsübungen werden zu einer kompletten Lauftechnik zusammen geführt. In der Präsenzveranstaltung wird auch im Rahmen der zur Verfügung stehenden Zeit, individuell auf die Teilnehmer eingegangen. Wer möchte, kann von sich eine Videoaufnahme (Vorher / Nachher) machen lassen.

**Referenten:** WLV Lehrteam, Thomas Mensch WLSB Ausbilder

**Ausrichter:** WeRun4Fun e.V.

**Kosten:** **25,00 € Online-Seminar** (ohne Verpflegung) für BLV-/WLV-Mitgliedsvereine  
**40,00 € Präsenzfortbildung** (ohne Verpflegung) für BLV-/WLV-Mitgliedsvereine  
Für Teilnehmer aus Nicht-Mitgliedsvereinen des BLV/WLV gelten abweichende Gebühren.

**Anmerkungen:** ► Die Teilnehmerzahl ist bei der Präsenz-Fortbildung begrenzt. Ausschlaggebend ist der Zeitpunkt der Online-Anmeldung.  
► Es werden automatisch generierte Anmeldebestätigungen verschickt, sobald Ihre Anmeldung vollständig vorliegt und in unserem System eingetragen ist. Bitte ggf. Spamordner kontrollieren.  
► Weitere Informationen erhalten Sie in der Vorwoche der Fortbildung per Email.

4 LE Online, bzw. 8 LE Präsenz zur Lizenzverlängerung der Trainer C Lizenz Leistungssport und Breitensport sowie aller WLV-Zertifikate

### 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 **03.02., bzw. 25.04.2021** 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/>