

**SLB –Fortbildung
DLV - Lauftreff – Betreuerseminar**

Samstag, 20. November 2021 – Sportschule Saarbrücken

Lehrgangsleitung:	Jürgen Ackermann (SLB Referent für Lauftreff und Walking)
Referenten	Oliver Berrar, Julia Keck, Dr. Andreas Venhorst
<u>Programm</u>	
09:00 Uhr – 09:05 Uhr	Begrüßung (Jürgen Ackermann)
09:05 Uhr – 11:30 Uhr	• Aufbau und Organisation eines Lauftreffs gem. DLV-Richtlinien • Aufgaben und Verantwortung des Lauftreffbetreuers • Der „moderne Lauftreff“ (Mitglieder gewinnen Mitglieder halten, Öffentlichkeitsarbeit, Social Media) • Der Lauftreff als Grundlage der Gesundheit - als Läufer gesund bleiben • Trainingslehre „light“ - Trainingsgrundlagen für Lauftreffbetreuer (Julia Keck/Oliver Berrar)
11:30 Uhr – 12:30 Uhr	Medizinische Grundlagen • Was bewirkt laufen? • Sportverletzungen • Lebensbedrohliche Notfälle (Dr. Andreas Venhorst)
12:30 Uhr - 13:30 Uhr	Mittagessen
13:30 Uhr - 14:15 Uhr	Was ist noch wichtig „außer Laufen“? Bedeutung von Walking und Nordic Walking im Lauftreff als Alternativen, Krafttraining und Koordination im Lauftreff oder als Zusatzangebot für zu Hause (Julia Keck/Oliver Berrar)
14:30 Uhr – 16:30 Uhr	Praxis: • Einführung in ein einfaches gesundes Stabilitätstraining (Übungen ohne Geräte für daheim) • Einführung in ein Koordinationstraining, das beim Lauftreff ohne großen Aufwand und Mittel durchzuführen und gleichzeitig als Aufwärmprogramm genutzt werden kann (für Läufer UND Walker) • Lauf/Walkingpraxis (Laufen: Julia Keck, Walking: Jürgen Ackermann, Nordic Walking: Oliver Berrar)
16:30 Uhr – 17:00 Uhr	Abschlussbesprechung (Feedback-Runde), Aushändigung der Urkunden und Lehrgangsbescheinigungen.
Kosten:	40,-- €
Im Beitrag enthalten:	Mittagessen (ohne Getränke)

Min. Teilnehmerzahl:	20 Personen
Max. Teilnehmerzahl:	30 Personen (Es entscheidet die Reihenfolge der Anmeldung.)
Mitzubringen sind:	Schreibunterlagen, Laufbekleidung, eigene Turnmatte oder andere Unterlage, evtl. Walkingstöcke, eigene Getränke während des Lehrganges
Meldeschluss:	13.11.2021
	Eine Voranmeldung beim SLB ist erforderlich, da maximal 30 Personen teilnehmen können. Die Anmeldung ist erst mit Eingang der Lehrgangsgebühr gültig.
Anreise/Treffpunkt:	9:00 Uhr am <u>Tagungsraum 46</u> der Hermann-Neuberger-Sportschule, Saarbrücken Parkmöglichkeiten: Im Bereich der Sportschule fallen Parkgebühren an (Tageshöchstpreis 3,00 €). Die Nutzung des Parkhauses vor der Uni ist am Wochenende kostenfrei. Bitte NICHT den Parkplatz am Wildpark benutzen!