

**SLB –Fortbildung  
DLV - Lauftreffbetreuer - Seminar**

**Samstag, 23. September 2023 – Sportschule Saarbrücken**

|                              |   |
|------------------------------|---|
| <b>Lehrgangsführung:</b>     | Jürgen Ackermann (SLB Referent für Lauftreff und Walking)   |
| <b>Referenten</b>            | Oliver Berrar, Julia Brengel-Keck   |
| <b><u>Programm</u></b>       |   |
| 09:00 Uhr – 09:05 Uhr        | Begrüßung (Jürgen Ackermann)  |
| 09:05 Uhr – 11:30 Uhr        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufbau und Organisation eines Lauftreffs gem. DLV-Richtlinien</li> <li>• Aufgaben und Verantwortung des Lauftreffbetreuers</li> <li>• Der „moderne Lauftreff“ (Mitglieder gewinnen Mitglieder halten, Öffentlichkeitsarbeit, Social Media)</li> <li>• Der Lauftreff als Grundlage der Gesundheit - als Läufer gesund bleiben</li> <li>• Trainingslehre „light“ - Trainingsgrundlagen für Lauftreffbetreuer<br/>(Julia Brengel-Keck/Oliver Berrar)</li> </ul> |
| 11:30 Uhr – 12:30 Uhr        | <b>Medizinische Grundlagen</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was bewirkt laufen?</li> <li>• Sportverletzungen</li> <li>• Lebensbedrohliche Notfälle</li> </ul>   |
| 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 Brengel-Keck/Oliver Berrar)   |
| 14:30 Uhr – 16:30 Uhr        | <b>Praxis:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einführung in ein einfaches gesundes Stabilitätstraining (Übungen ohne Geräte für daheim)</li> <li>• Einführung in ein Koordinationstraining, das beim Lauftreff ohne großen Aufwand und Mittel durchzuführen und gleichzeitig als Aufwärmprogramm genutzt werden kann (für Läufer UND Walker)</li> <li>• Lauf/Walkingpraxis (Laufen: Julia Brengel-Keck, Walking: Jürgen Ackermann, Nordic Walking: Oliver Berrar)</li> </ul>                |
| 16:30 Uhr – 17:00 Uhr        | Abschlussbesprechung (Feedback-Runde), Aushändigung der Urkunden und Lehrgangsbescheinigungen.  |
| <b>Kosten:</b>               | 40,-- €   |
| <b>Im Beitrag enthalten:</b> | Mittagessen (ohne Getränke)   |
| <b>Min. Teilnehmerzahl:</b>  | 20 Personen   |

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Max. Teilnehmerzahl:</b> | <b>40 Personen<br/>(Es entscheidet die Reihenfolge der Anmeldung.)</b>   |
| <b>Mitzubringen sind:</b>   | <b>Schreibunterlagen, Laufbekleidung, eigene Turnmatte oder andere Unterlage, evtl. Walkingstöcke, eigene Getränke während des Lehrganges</b>  |
| <b>Meldeschluss:</b>        | <b>08.09.2023</b>  |
|                             | <b>Eine Voranmeldung beim SLB ist erforderlich, da maximal 40 Personen teilnehmen können.<br/>Die Anmeldung ist erst mit Eingang der Lehrgangsgebühr gültig.</b>   |
| <b>Anreise/Treffpunkt:</b>  | <b>9:00 Uhr am <u>Tagungsraum 46</u> der Hermann-Neuberger-Sportschule, Saarbrücken<br/>Parkmöglichkeiten: Im Bereich der Sportschule fallen Parkgebühren an (Tageshöchstpreis 3,00 €). Die Nutzung des Parkhauses vor der Uni ist am Wochenende kostenfrei.<br/>Bitte NICHT den Parkplatz am Wildpark benutzen!</b> |