

DUISBURG, 25./26.NOVEMBER 2006

INFORMATIONEN UND FAKTEN

- WANN:** 25./26.11.2006
- ZEIT:** Beginn: Samstag, 25.11.06 - um 13:00 Uhr,
Ende: Sonntag, 26.11.06 - gegen 14:30 Uhr
- WAS:** Der bundesweite LAUF-TREFF-Workshop kann von den Landesverbänden als anteilige Fortbildung mit acht Unterrichtseinheiten bis zur 1. Lizenzstufe, Fachübungsleiter/Trainer C Breitensport anerkannt werden.
- Wo:** Sportschule Wedau, Friedrich-Alfred-Str. 15, 47055 Duisburg, www.fvn.de/sportschule.html
- UNTERBRINGUNG** Sportschule Wedau (DZ)
- PREISE** Die Gesamtkosten ergeben sich aus Übernachtung, Vollpension und Seminarkosten
Jeder Teilnehmer erhält ein hochwertiges Nike Dri-Fit Laufshirt
- ANMELDUNG** Ausgefülltes Anmeldeformular bis zum **15. Oktober** 2006 an die DLV Geschäftsstelle: Alsfelder Str. 27, 64289 Darmstadt, Fax: 06151 -770875, Bei Rückfragen 06151-770853

AGENDA

SAMSTAG, 25. NOVEMBER 2006

- 13:00 Uhr Warm-Up-Run
- 15:00 Uhr Begrüßung und Moderation
- 15:15 – 16:30 Uhr 1. Hauptreferat: Zur Qualität von Breiten- und Gesundheitssportangeboten aus sportwissenschaftlicher Sicht (Dr. P. Wastl, Dipl. Sportlehrer Universität Wuppertal, Vizepräsident LV Nordrhein)
- 16:30 – 16:45 Uhr Kaffeepause
- 16:45 – 18:00 Uhr 1. Workshoprunde
- 18:00 Uhr Abendessen
- 19:30 – 20:45 Uhr 2. Workshoprunde

SONNTAG, 26. NOVEMBER 2006

- 07:30 – 08:30 Uhr Wake-Up-Run
- 08:30 – 09:30 Uhr Frühstück
- 09:30 – 10:45 Uhr 2. Hauptreferat: Überlastungsbeschwerden im Laufsport – was kann der Laufschuh leisten (Dr. S. Grau, Leiter Biomechanik der Abteilung Sportmedizin der Universität Tübingen)
- 11:00 – 12.15 Uhr 3. Workshoprunde
- 12:15 – 13:30 Uhr Mittagessen
- 13:30 – 14:30 Uhr Abschlussreferat: Zukunft des LAUF-TREFFs (Prof. Dr. Michael Böhnke, DLV Vizepräsident)

DUISBURG, 25./26.NOVEMBER 2006

WORKSHOP-THEMEN

10 WORKSHOPS AUS DENEN SIE 3 WÄHLEN KÖNNEN:

- 1 Mentale Leistungsfaktoren im Laufsport
(Lothar Linz, Dipl. Psychologe)
- 2 Präventives Muskeltraining für den gesunden Fuß - Theorie und Praxis
(Dr. Helmuth Lötzerich, Deutsche Sporthochschule Köln)
- 3 Beinmassage – do it yourself
(Thorsten Beckemeier, DLV-Physiotherapeut)
- 4 Funktionelles Warm Up
(Idriss Gonschinska, DLV-Disziplinentrainer)
- 5 LAUF-TREFF-Ausbildung im DLV und LV Nordrhein
(Gerd Hoppe, LVN Breitensport Lehrwart)
- 6 1x1 der Sporternährung
(Anke Grashaus, Ausbildungsteam des LVN)
- 7 Walking und Nordic-Walking im TREFF
(Heike Spry und Dirk Altenrath, Ausbildungsteam des LVN)
- 8 Stabilisierungs- und Funktionsgymnastik
(Regina Cyrol, Ausbildungsteam des LVN)
- 9 Versicherungsschutz im TREFF
(Hans Schneider, ARAG Sportversicherung)
- 10 Run Natural – Innovative NIKE-Technologien
(Hendrik Schaar, Dipl. Sportwissenschaftler am Institut für Sportwissenschaft der Universität Hamburg)