

**WLV Fortbildung Freizeit-, Lauf-, Gesundheitssport:
„Laufseminar: Lauftraining leichtgemacht!“**

Fortbildung vorwiegend für Hobby- und Freizeidläufer/innen sowie (nicht)-lizenzierte Trainer/innen, die mehr über die Gestaltung eines gezielten Ausdauertrainings wissen möchten.

- Termin:** 09.-11. Oktober 2020, Fr., 15.00 – So. 12.00 Uhr
- Lehrgangsort:** Landessportschule Albstadt (Vogelsangstraße 21, 72461 Albstadt)
- Inhalte:** Sportmotorische Grundlagen und ihre Bedeutung für die Laufleistung
Aerobe und anaerobe Energiebereitstellung
Belastungsparameter beim Ausdauertraining
Belastungskontrolle
Laktat-Tests
Trainingsmethoden und langfristiger Trainingsaufbau
Laufkoordination
Sportmedizinische Aspekte beim Laufanfänger
- Referenten:** WLV Lehrteam Freizeit-, Lauf-, Gesundheitssport
- Kosten:** **129,00 €** (inkl. Übernachtung, Verpflegung) für BLV-/WLV-Mitgliedsvereine
Für Teilnehmer aus Nicht-Mitgliedsvereinen des BLV/WLV gelten abweichende Gebühren
- Anmerkungen:**
- ▶ Die Teilnehmerzahl ist auf 20 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 zwei Wochen vor der Fortbildung per Email.

15 LE zur Lizenzverlängerung der Trainer C Lizenz Breitensport sowie aller WLV-Zertifikate

Anmeldung:

Online-Anmeldung über 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 **14. September 2020** 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/>