

11. WLVL Laufkongress – analog und digital!

Fortbildungskongress ausdrücklich für nichtlizenzierte, aber auch lizenzierte laufbegeisterte Athlet:innen

Termin	Sonntag, 08. März 2025, 09.00 – 16.00 Uhr	Meldeschluss: 03. März 2026, 23:59 Uhr
Lehrgangsort	Molly-Schauffele-Halle Stuttgart (Mercedesstr. 83, 70372 Stuttgart)	
Voraussetzungen	Keine Voraussetzungen	
Kosten*	69,00 € Anmeldegebühr Teilnahme gesamter Kongress vor Ort (inkl. digitalem Kongressbericht) 20,00 € Verpflegungspauschale 1x Speise & 1x Getränk wahlweise buchbar; die Essensauswahl wird mit der Workshopauswahl abgefragt	
Lizenzverlängerung	8 LE zur Lizenzverlängerung der Trainer:in-C und Trainer:in-B-Lizenz	
Anmeldung	Link für Analoge Anmeldung	

*10 € Ermäßigung für Schüler:innen/Studenten:innen/Stuttgart-Lauf-Teilnehmer:innen - Rabatte sind nicht kombinierbar.

Programm

09:00 – 09:05	Begrüßung
09:05 – 10:15	Impulsvortrag Ermüdungsbedingte physiologische und biomechanische Veränderung beim Laufen
10:15 – 10:30	Pause
10:30 – 12:00	Workshop-Block A
	A1 Mental stark laufen: 7 Tage Wüste, 7 Tools für Training und Wettkampf
	A2 Spinefitter für die Praxis – Methoden & Übungen
	A3 Berg/Bank/Baum – Rumpfstabilität beim Laufen
	A4 Slow Jogging
	A5 Das ISG-Syndrom beim Laufen
12:00 – 13:00	Mittagspause
13:00 – 14:00	Podiumsdiskussion mit Olympiateilnehmerin Alina Reh und Christian Spangenberg
14:00 – 14:15	Pause (Kaffee/Tee inklusive)
14:15 – 15:45	Workshop-Block B
	B1 Mental stark laufen: 7 Tage Wüste, 7 Tools für Training und Wettkampf
	B2 Spinefitter für die Praxis – Methoden & Übungen
	B3 Berg/Bank/Baum – Rumpfstabilität beim Laufen
	B4 Slow Jogging
	B5 Das ISG-Syndrom beim Laufen
15:45 – 16:00	Gemeinsamer Abschluss

Prof. Dr. Steffen Willwacher

Christian Spangenberg

Olga Hutka

Alexandra Ebert

Dorothea Lorenz

Luis Mayer

Christian Spangenberg

Olga Hutka

Alexandra Ebert

Dorothea Lorenz

Luis Mayer

Analog

Nach dem Meldeschluss wird per E-Mail die Workshop-Auswahl über ein Online-Formular abgefragt. Alle relevanten Informationen werden ebenfalls in dieser E-Mail mitgeteilt.

Hinweis:	Es gelten die „Organisatorischen Hinweise zum Bildungsbereich der Leichtathletik Baden-Württemberg“: https://www.bwleichtathletik.de/bildung/organisatorische-hinweise/
Parken:	Bitte das kostenlose „Daimler-Parkhaus“ P7 neben dem Haus des SpOrt nutzen (Fritz-Walter-Weg 19 / im Navi „Martin-Schrenk-Weg, 70372 Stuttgart“ eingeben).