

## Fortbildung Lauf Dich fit

*In Kooperation mit dem Badischen Sportbund Freiburg e.V.*

**Termin:** 28 - 30. Juni 2023

**Lehrgangsort:** Sportschule Baden-Baden Steinbach

**Lehrgangsgebühr:** 60,00 € (inkl. Übernachtung und Verpflegung)

**Inhalt:** Ausdauertraining ist gesundheitsfördernd und wirkt präventiv vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, die in Deutschland sehr verbreitet sind. Homeoffice, Einschränkungen durch die Pandemie und genereller Bewegungsmangel führen zu Übergewicht und weiteren Risikofaktoren. Mit dem Training der aeroben Ausdauer in vielseitiger Form stellen wir motivierende Trainingsvarianten vor. In Gesellschaft über eine Lauftreffgruppe ist die Motivation des Einzelnen schon einmal geweckt und mit dem Ausprobieren des neu gestalteten „Steinbacher Wald-Fitnesspfades“ können Sie direkt in den Flow kommen. Auch die Schulung der Lauftechnik und -koordination stehen im Mittelpunkt dieser Fortbildung, um ökonomisch und verletzungsfrei zu laufen.

15 LE zur Lizenzverlängerung der Trainer C-Lizenz Breitensport

### Online-Anmeldung unter:

[www.blv-online.de](http://www.blv-online.de) → Bildung → Online-Anmeldung

*(Folgende Angaben sind erforderlich: Name, Adresse, E-Mail, Verein, Geb.)*

Die Anmeldung ist bis **28. Mai 2023** möglich. Eine kostenlose Abmeldung über den BLV/WLV-Personenaccount ist bis zum Meldeschluss ebenfalls möglich. Bei späteren Abmeldungen behält sich der BLV vor, Stornogebühren zu erheben.

BLV-Geschäftsstelle

Tel. 0721/183850

E-Mail: [gs@blv-online.de](mailto:gs@blv-online.de)