

Landesweiter Breitensport Kongress



26. Oktober 2008

**Ludwigsburg
Landesinstitut
für Schulsport**

**Sport für Jung und Alt – bringt
Gesundheit, Fitness, Spaß und Halt**

WS 1	Entspannungstechniken zur Stressbewältigung (Praxis)	Stefan Straub
WS 2	Innerer Schweinehund im Ausdauersport und dessen Überlistung (Theorie)	Stefan Straub
WS 3	Alterungsprozesse und Ihre Beeinflussung durch Sport nach neuesten Erkenntnissen (Theorie)	Dr. Dieter Kleinmann
WS 4	Hockergymnastik, Bewegung rund um den Hocker mit und ohne Kleingeräten (Praxis)	Dagmar Kihl
WS 5	Hockerzirkel, Kräftigungs- und Gleichgewichtstationen (Praxis)	Dagmar Kihl
WS 6	Einfluss von Mineralstoff-Sublimierung auf die Leistungsfähigkeit (Theorie)	Frank Behnke
WS 7	Aufwärmen leicht gemacht oder was ist der richtige Kurseinstieg (Praxis)	Ingrid Arzberger
WS 8	Welcher Sport für wen? (Theorie)	Katrin Lehnert
WS 9	Intensives Krafttraining mit der Airexmatte (Praxis)	Annette Rappold
WS 10	Krank sein - fit bleiben - gesund werden: mit Nordic Walking für alle Sinne (Theorie und Praxis)	Patricia Noll
WS 11	Core-Training, Athletiktraining (Theorie und Praxis)	Werner Kolb
WS 12	Aktion Lebensläufe - Kinder sind laufend unterwegs (Theorie und Praxis)	Eva Bittner Dominic Ullrich

WS 13	Aquajogging als Alternativ-Training für Ausdauersportler (Praxis)	Jürgen Sammet
WS 14	Mit Kindern hoch hinaus - Hochsprung in der Kinderleichtathletik (Praxis)	Simone Eidel
WS 15	IDOGO (Theorie und Praxis)	Daniel Tjoa
WS 16	IDOGO-Walken (Theorie und Praxis)	Daniel Tjoa
WS 17	Die Zukunft der Treffs (Theorie)	Steffen Bader
WS 18	Es gibt nichts Gutes - außer man tut es. Durch Funktionelle Bekleidung zur gesunden Bewegung bei jedem Wetter (Theorie)	Michael Binanzer
WS 19	Trendsportart "Skiken" (Theorie und Praxis)	Dietmar Feil
WS 20	Orientierungslauf für Kinder (Theorie und Praxis)	Stefan Ulver
WS 21	Muskelfunktionstests (Theorie und Praxis)	n.n.
WS 22	Laufschule und Koordinationstraining für Jung und Alt	Axel Voigt
WS 23	Laufen, Walken und Krafttraining	Matthias Butz
WS 24	Ernährung	Kim-Andreas Mandl

**Mit Sportabzeichen-Abnahme
für Jedermann.**

Kosten :

35,- € für Mitglieder aus WLVB/BLV-Vereinen. Darin enthalten sind Verpflegung und die Kongressunterlagen. Teilnehmer/innen aus Nicht-Mitgliedsvereinen des WLVB/BLV zahlen 70,- €.

Anmeldung :

Württ. Leichtathletik-Verband e. V.
Fritz-Walter-Weg 19 · 70372 Stuttgart
Fax 07 11-28077-720
email: mitschka@wlv-sport.de
Internet: www.wlv-sport.de

Landesweiter Breitensport Kongress



26. Oktober 2008

**Sport für Jung und Alt – bringt
Gesundheit, Fitness, Spaß und Halt**

**Ludwigsburg
Landesinstitut
für Schulsport**

WS 1	Entspannungstechniken zur Stressbewältigung (Praxis)	Stefan Straub
WS 2	Innerer Schweinehund im Ausdauersport und dessen Überlistung (Theorie)	Stefan Straub
WS 3	Alterungsprozesse und Ihre Beeinflussung durch Sport nach neuesten Erkenntnissen (Theorie)	Dr. Dieter Kleinmann
WS 4	Hockergymnastik, Bewegung rund um den Hocker mit und ohne Kleingeräten (Praxis)	Dagmar Kihl
WS 5	Hockerzirkel, Kräftigungs- und Gleichgewichtstationen (Praxis)	Dagmar Kihl
WS 6	Einfluss von Mineralstoff-Sublimierung auf die Leistungsfähigkeit (Theorie)	Frank Behnke
WS 7	Aufwärmen leicht gemacht oder was ist der richtige Kurseinstieg (Praxis)	Ingrid Arzberger
WS 8	Welcher Sport für wen? (Theorie)	Katrin Lehnert
WS 9	Intensives Krafttraining mit der Airexmatte (Praxis)	Annette Rappold
WS 10	Krank sein - fit bleiben - gesund werden: mit Nordic Walking für alle Sinne (Theorie und Praxis)	Patricia Noll
WS 11	Core-Training, Athletiktraining (Theorie und Praxis)	Werner Kolb
WS 12	Aktion Lebensläufe - Kinder sind laufend unterwegs (Theorie und Praxis)	Eva Bittner Dominic Ullrich

WS 13	Aquajogging als Alternativ-Training für Ausdauersportler (Praxis)	Jürgen Sammet
WS 14	Mit Kindern hoch hinaus - Hochsprung in der Kinderleichtathletik (Praxis)	Simone Eidel
WS 15	IDOGO (Theorie und Praxis)	Daniel Tjoa
WS 16	IDOGO-Walken (Theorie und Praxis)	Daniel Tjoa
WS 17	Die Zukunft der Treffs (Theorie)	Steffen Bader
WS 18	Es gibt nichts Gutes - außer man tut es. Durch Funktionelle Bekleidung zur gesunden Bewegung bei jedem Wetter (Theorie)	Michael Binanzer
WS 19	Trendsportart "Skiken" (Theorie und Praxis)	Dietmar Feil
WS 20	Orientierungslauf für Kinder (Theorie und Praxis)	Stefan Ulver
WS 21	Muskelfunktionstests (Theorie und Praxis)	n.n.
WS 22	Laufschule und Koordinationstraining für Jung und Alt	Axel Voigt
WS 23	Laufen, Walken und Krafttraining	Matthias Butz
WS 24	Ernährung	Kim-Andreas Mandl

**Mit Sportabzeichen-Abnahme
für Jedermann.**

Kosten :

35,- € für Mitglieder aus WLVB/BLV-Vereinen. Darin enthalten sind Verpflegung und die Kongressunterlagen. Teilnehmer/innen aus Nicht-Mitgliedsvereinen des WLVB/BLV zahlen 70,- €.

Anmeldung :

Württ. Leichtathletik-Verband e. V.
Fritz-Walter-Weg 19 · 70372 Stuttgart
Fax 07 11-28077-720
email : mitschka@wlv-sport.de
Internet : www.wlv-sport.de