



## **Dezentrale Fortbildung Trainer-C Breitensport – Laufsportseminar**

Trotz vieler positiver Effekte durch regelmäßiges Laufen können eine falsche Technik und Trainingsfehler (z. B. zu hoher Umfang, zu schnelle Steigerungsraten) zu Verletzungen und Überlastungsschäden führen. Bei der Fortbildung lernen Sie biomechanische Ursachen ausgewählter Laufverletzungen kennen und erhalten Ideen für das Athletiktraining des Läufers.

**Termin:** 24.02.2018, 10:00 – 17:00 Uhr

**Lehrgangsort:** Turnhalle der Geschwister-Scholl-Schule  
Schwaketenstr. 112, 78467 Konstanz

**Referent:** Dr. Verena Fenner, BLV-Lehrteam

### **Inhalte:**

- Ursachen häufiger Laufverletzungen kennen, erkennen, behandeln (Theorie und Praxis)
- Training zur Vorbeugung oder Behandlung von Laufverletzungen:
  - Krafttraining und Gymnastik für Läufer (Praxis)
  - Blackroll, Kinesiotape (Praxis)
  - Lauftechniktraining: Klassisches Lauf ABC- differenzielles Lernen (Praxis)
- Veränderungen der Belastung beim Laufen (Lauftechnik, Laufschuhe, Aspekte aus der Trainingslehre etc.) (Theorie)

**Lehrgangsgebühr:** 40,00 € (ohne Verpflegung)

**Verpflegung:** Getränke & kleiner Imbiss werden in den Pausen angeboten

8 LE zur Lizenzverlängerung der Trainer-C Breitensport

### **Online-Anmeldung unter:**

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

*(Folgende Angaben sind erforderlich: Name, Adresse, Email, Verein, Geb.)*

BLV-Geschäftsstelle – Ansprechpartnerin: Rebecca Schaller

Tel. 0721/18385-15 | [schaller@blv-online.de](mailto:schaller@blv-online.de)