



„Laufen ja, aber nicht alleine!?“

**DLV-LAUFTREFF-Betreuer-Ausbildung  
13./14.1.2018 in Staßfurt  
Sporthalle Nord/ GS Nord (Str. der Solidarität 42)**

---

**ABLAUFPLAN**

**Samstag, 13.1.2018**

9.30 -10.00 Uhr	Begrüßung und Informationen	<i>Dr. Karola Knorscheidt</i>
10.00 -12.00 Uhr	Laufen und Gesundheit <ul style="list-style-type: none"><li>• Der DLV-Lauftreff. Aufgaben und Strukturen</li><li>• Der DLV-Lauftreff-Betreuer - seine Aufgaben</li></ul>	
12.00 -12.45 Uhr	Mittagspause	
12.45 -14.30 Uhr	Laufen in der Praxis: <ul style="list-style-type: none"><li>• Aufbau einer Trainingseinheit</li><li>• Der richtige Laufstil</li><li>• Lauf-ABC</li></ul>	<i>Dr. Thomas Prochnow</i>
14.45 - 16.15 Uhr	Ausdauertraining einfach beginnen – Grundlagen I <ul style="list-style-type: none"><li>• Was ist Ausdauer</li><li>• Physiologische Grundlagen – eine Einführung</li></ul>	<i>Dr. Prochnow</i>
16.15 – 17.00 Uhr	Laufen ohne zu schnaufen - Ableitungen für das Einsteigertraining	
17.00 - 17.15 Uhr	Abschluss und Ausblick	<i>Dr. Karola Knorscheidt</i>

**Sonntag, 14.1.2018**

9.30 - 10.30 Uhr	Organisation und Einsteigerbetreuung, Motive, Barrieren, Aussteigerprobleme	<i>Dr. Prochnow</i>
10.45 - 12.15 Uhr	Laufen in der Praxis: Mobilisation, Dehnen und Kräftigen, Koordination	<i>Dr. Prochnow &amp; Dr. Knorscheidt</i>
12.15 - 12.45 Uhr	Mittagspause	
13.15 – 14.30 Uhr	Ausdauertraining einfach beginnen – Grundlagen II <ul style="list-style-type: none"><li>• Trainingsprinzipien, Trainingshäufigkeit, Dauer, Intensität</li></ul>	<i>Dr. Prochnow</i>
14.30 – 15.00 Uhr	Abschluss und Auswertung, Zertifikatsausgabe	<i>Dr. Knorscheidt</i>