

# KONGRESS

## ERLEBNISRAUM LEICHTATHLETIK

Ein Leben lang

**13.-15.03.2015**

Sport- und

Jugendleiterschule

Nellingen-Ruit

**■ GESUNDHEIT & PRÄVENTION**

**■ WETTKAMPFSPORT FÜR SENIOREN**

**■ LAUF**

Deutscher  
Leichtathletik-  
Verband



**WLV**  
WÜRTTEMBERGISCHER  
LEICHTATHLETIK-VERBAND

## VORWORT



**Dr. Clemens Prokop,  
Präsident des Deutschen Leichtathletik-Verbandes**

Der Deutsche Leichtathletik-Verband richtet regelmäßig einen großen wissenschaftlichen Kongress aus, in dem Inhalte und Angebote der olympischen Kernsportart von Wissenschaftlern und Mitarbeitern aus der Praxis kritisch beleuchtet und hinterfragt werden.

Nach dem erfolgreichen Jugend-Kongress 2013 in Kienbaum wurde für 2015 bewusst der komplexe Themenbereich der Allgemeinen Leichtathletik – früher zumeist als „Breitensport“ bezeichnet – ausgewählt. Die Auswahl der Vorträge und Diskussionsthemen wurde so getroffen, dass die Interessen der ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen in den Vereinen, in Lauf-TREFFs, im Gesundheitssport, der aktiven Läufer und auch der Senioren-Wettkampfsportler angesprochen werden. Ich bin überzeugt, dass die Kongress-Teilnehmer viele neue Erkenntnisse und interessante Anregungen für die tägliche Arbeit und das Training mitnehmen werden. Die Leichtathletik ist sehr vielfältig und – wie es der Titel des Kongresses treffend ausdrückt – ein Erlebnisraum, der Menschen jeden Alters faszinieren kann.

Ich lade Sie herzlich ein,  
am DLV-Kongress  
„Erlebnisraum Leichtathletik –  
ein Leben lang“ teilzunehmen!

  
Dr. Clemens Prokop · Präsident



## DER KONGRESS

„Erlebnisraum Leichtathletik - ein Leben lang“ - unter dem Motto veranstaltet der Deutsche Leichtathletik-Verband vom 13. März bis 15. März 2015 seinen Kongress in der Sport- und Jugendleiterschule Ruit. Die Themenschwerpunkte sind dreigeteilt und richten sich an:

- **Interessierte zum Thema Gesundheit und Prävention**
- **Laufbegeisterte und aktive Läufer**
- **Senioren-Wettkampfsportler**



In Hauptvorträgen und Workshops werden neueste wissenschaftliche Erkenntnisse von bekannten und leichtathletikaffinen Referenten vorgestellt, die zum interaktiven Austausch bereitstehen. Edgar Itt, Gewinner der Bronzemedaille mit der 4X400m-Staffel 1988 bei den Olympischen

Spielen in Seoul und jetziger Coach für Unternehmen, wird dabei die Teilnehmer als Moderator durch die Kongresstage führen und in seiner mitreißenden Art motivieren. Das breite Spektrum an Themen spiegelt die Vielfalt des Erlebnisraums Leichtathletik wider, der einen ein Leben lang begleitet.

## ABLAUFPLAN

Am Freitagabend, 13. März 2015, wird der DLV-Kongress durch den Kabarettisten Franz Kain eröffnet. Sein Wortwitz im Kurpfälzer Dialekt, seine Mimik und Gestik, vor allem aber seine Authentizität, zeichnen ihn aus. Den Menschen den Spiegel vorhalten ist seine besondere Stärke. Beginn ist 20:30 Uhr.

Im Anschluss daran findet ein gemütliches Get-Together statt, das ein erstes Kennenlernen und Zeit zum Austausch bietet.



		Uhrzeit	Referent	Thema
<b>FREITAG, 13. MÄRZ 2015</b>				
		20:30		Eröffnung mit dem Kabarettisten Franz Kain
<b>SAMSTAG, 14. MÄRZ 2015</b>				
Plenum		09:30 - 09:45	<i>Moderator – Edgar Itt</i>	Einleitung
		09:45 - 10:00	<i>Dr. Matthias Reick, Jürgen Scholz</i>	Grußworte
		10:00 - 11:00	<i>Prof. Dr. Michael Böhnke – DLV</i>	Erlebnisraum Leichtathletik
		11:00 - 12:00	<i>Prof. Dr. Klaus-Michael Braumann – DLV</i>	Der menschliche Körper – Bedeutung einer guten Fitness im Lebenslauf
	12:00 - 13:00	<b>MITTAGSPAUSE</b>		
Block 1 Workshop	Nr. 1	13:00 - 14:30	<i>Meike Henning – DOSB</i>	SPORT PRO GESUNDHEIT - eine Chance für den Verein
	Nr. 2	13:00 - 14:30	<i>Dr. Thomas Rüter Prof. Dr. Dr. Dieter Leyk</i>	Gesundheit und Risikofaktoren im Laufsport – Ergebnisse von Online-Befragungen bei GRR-Veranstaltungen („Bleib-gesund -und-werde-fit“-Survey)
	Nr. 3	13:00 - 14:30	<i>Prof. (DHfPG) Dr. med. Thomas Wessinghage</i>	Aktiver & passiver Bewegungsapparat: Funktionelle Anatomie und Wirkung von Training im Alter
Block 2 Workshop	Nr. 4	14:40 - 16:10	<i>Dr. Marcel Fahrner – Universität Tübingen, Institut für Sportwissenschaft</i>	Gesundheitssport im Verein – Eine Auseinandersetzung mit Blick auf die zukünftige Sportvereinsentwicklung
	Nr. 5	14:40 - 16:10	<i>Prof. Andreas Nieß Universität Tübingen</i>	Ist laufen wirklich gesund fürs Herz? Was muss ich als Läufer und Wettkampfsportler beachten?
	Nr. 6	14:40 - 16:10	<i>Dr. Pavel Dietz – Universität Mainz</i>	Umgang mit Schmerzmitteln im Breitensport – wo beginnt Doping
	16:10 - 16:30	<b>KAFFEEPAUSE</b>		
Block 3 Workshop	Nr. 7	16:30 - 18:00	<i>Dr. Kristin Behrens – DLV</i>	Best Practice! Vorstellung von LA-spezifischen Gesundheitsangeboten u.a. „Ausdauer auf Dauer“, „Reif für die Insel“
	Nr. 8	16:30 - 18:00	<i>Dr. Matthias Weippert – DLV</i>	Funktionstests für Läufer
	Nr. 9	16:30 - 18:00	<i>Dr. Rolf Geese</i>	Trainingswissenschaftliche Aspekte im Senioren-Wettkampfsport
Plenum		18:10 - 19:10	<i>Dr. Dirk Steinbach – SPIN Sport Innovation</i>	Mitgliedergewinnung und Mitgliederbindung. Was sind die richtigen Strategien und Ansatzpunkte?
	ab 19:30 Uhr	<b>ABENDESSEN</b>		
<b>SONNTAG, 15. MÄRZ 2015</b>				
Plenum		09:00 - 09:15	<i>Moderator – Edgar Itt</i>	Zusammenfassung des Vortages
		09:15 - 10:15	<i>Dr. Claudia Pauli</i>	Verbesserung der Leistungsfähigkeit durch optimierte Ernährung
Block 4 Workshop	Nr. 10	10:20 - 11:50	<i>Prof. Dr. Klaus-Michael Braumann – DLV Dr. Kristin Behrens – DLV Heike Drechsler</i>	Anforderungsprofil für Sportangebote Generation 50+ „Haben Präventions- und Rehabilitationsprogramme gegen Zivilisationskrankheiten wie Burn-out, Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen einen Platz im DLV?“
	Nr. 11	10:20 - 11:50	<i>Jutta Brixly/Fred Eberle – WLV</i>	Kinder sind laufend unterwegs – die neue Laulschule
	Nr. 12	10:20 - 11:50	<i>Anne Mödl Prof. Dr. Dr. Dieter Leyk</i>	Altern und Leistung: Einflussfaktoren und Stellgrößen in Kraft- und Schnellkraftdisziplinen
Plenum		12:00 - 12:30	<i>Moderator – Edgar Itt</i>	Diskussionsrunde mit Experten
		12:30 - 12:45	<i>Dr. Clemens Prokop DLV-Präsident</i>	„Erlebnisraum Leichtathletik – ein Leben lang“ – eine tragfähige Säule im DLV
		12:45 - 13:00	<i>Moderator – Edgar Itt</i>	Abschluss und Zusammenfassung



*Prof. Dr. Michael Böhnke*

### **Erlebnisraum Leichtathletik**

„Erlebnisraum Leichtathletik: Es ist die Resonanz der Bewegung, es ist die Ermüdung, es ist das Glück, es ist die Selbstoptimierung, es ist die Fitness, die Leistung, die Gesundheit. All das bin Ich! Es ist die Motivation, es ist die Anerkennung, es ist der Trost, es ist die Bewunderung. All das bewegt! Es ist die Ästhetik, es sind die Körper, es sind die Bilder, es ist die Faszination. All das sind Wir! Im Erlebnisraum Leichtathletik“



*Prof. Dr. Klaus-Michael Braumann*

### **Der menschliche Körper- Bedeutung einer guten Fitness im Lebenslauf**

Die Bedeutung regelmäßiger körperlicher Aktivität ist in den letzten Jahrzehnten mehr und mehr erkannt worden. Bewegungsmangel ist ein entscheidender Faktor bei der Entstehung chronischer Krankheiten wie Bluthochdruck, Arteriosklerose, Diabetes oder Osteoporose, deren Entstehung durch regelmäßige Bewegung entscheidend verhindert werden können.

Eine gute körperliche Fitness ist aber nicht nur aus gesundheitlichen Gründen von Bedeutung; regelmäßige Bewegungsreize fördern Prozesse der „Neuroplastizität“, also die Verschaltung und sogar Neubildung von Nervenzellen im Gehirn und führen zu einer besseren kognitiven Leistung. Eine gute Fitness ist aber auch ein Garant für eine Stressresistenz und spielt daher eine wichtige Rolle in der Verhinderung von stressbedingten Gesundheitsstörungen wie „burnout“.

Für ältere Menschen sind diese Effekte gar nicht hoch genug einzuschätzen; zusätzlich reduziert eine gute Fitness das Risiko häuslicher Stürze, verbessert die Teilhabe am sozialen Leben und verhindert eine frühzeitige Pflegebedürftigkeit.



*Meike Henning*

### **Sport pro Gesundheit – eine Chance für den Verein**

Der Erfolg des Qualitätssiegels SPORT PRO GESUNDHEIT, der neben seiner fachlichen Anerkennung auf Sozialverträglichkeit, Wohnraumnähe und Zugangsoffenheit zurückzuführen ist, lässt sich nicht nur daran messen, wie viele Verbände und Vereine sich im Gesundheitsbereich engagieren oder wie viele Kurse zertifiziert sind. Ein weiterer Indikator für den Erfolg ist, dass das Siegel den Menschen Lust auf Vereinssport machen soll, die diesem eher skeptisch gegenüber stehen.

Hier ergeben sich vielfältige Chancen für Vereine über das Handlungsfeld Sport und Gesundheit (SPORT PRO GESUNDHEIT, Rezept für Bewegung etc.) neue Mitglieder zu gewinnen.



*Dr. Thomas Rütter Prof. Dr. Dr. Dieter Leyk*

### **Gesundheit und Risikofaktoren im Laufsport – Ergebnisse von Online-Befragungen bei GRR-Veranstaltungen („Bleib-gesund-und-werde-fit“-Survey)**

Im Rahmen des bundesweiten Surveys „Bleib-gesund-und-werde-fit“ nahmen bislang mehr als 80.000 Läufer an einem Online-Gesundheits-Check und Befragungen u.a. zu Trainings- und Alltagsgewohnheiten teil. Die epidemiologischen Daten geben einen differenzierten Einblick in Zusammenhänge von „Sportbiographie“, Lebensstil sowie Gesundheits- und Leistungsfaktoren: so gelingt z.B. vielen ehemaligen „Nichtsportlern“ über das Laufen der Einstieg in eine regelmäßige Sportaktivität.



*Prof. (DHfPG) Dr. med. Thomas Wessinghage*

### **Aktiver & passiver Bewegungsapparat: Funktionelle Anatomie und Wirkung von Training im Alter**

Mit zunehmendem Alter eines Menschen nimmt seine Leistungsfähigkeit prinzipiell ab. Die Trainierbarkeit des menschlichen Organismus hingegen beschränkt sich nicht auf einige wenige Jahre der Jugend, in denen das Individuum seinen Leistungszenit erreicht. Gerade auch im höheren Lebensalter sind durch angemessenes Training Leistungssteigerungen möglich, die denen früherer Lebensphasen in nichts nachstehen.



*Dr. Marcel Fahrner*

### **Gesundheitssport im Verein – Eine Auseinandersetzung mit Blick auf zukünftige Sportvereins- entwicklung**

Im ersten Teil des Vortrags erfolgt eine kritische Auseinandersetzung mit Phänomenen des Gesundheitssports im Verein. Im zweiten Teil geht es darum, inwiefern „Gesundheitssport“ eine Leitorientierung zukünftiger Sportvereinsentwicklung darstellen kann.

Vor diesem Hintergrund wird diskutiert, wie das Sportvereinsmanagement mit daraus folgenden Erwartungen möglichst angemessen umgeht.



*Dr. Pavel Dietz*

### **Umgang mit Schmerzmitteln im Breitensport – wo beginnt Doping**

Aus den Medien ist das Thema „Doping im Spitzensport“ nicht mehr wegzudenken. Doch nicht nur im Spitzen- bzw. Hochleistungssport, sondern auch im Freizeit- und Breitensport werden in hohem Maße Substanzen zwecks Verbesserung der sportlichen Leistungsfähigkeit eingenommen.

In diesem Workshop wird sich etwas stärker mit der Substanzgruppe der Schmerzmittel auseinandergesetzt, welche zwar nicht als Dopingsubstanzen gelten, allerdings in hohem Maße von Freizeit- und Breitensportlern eingenommen werden. Der Schwerpunkt soll hierbei auf der Epidemiologie, den Wirkungen und Nebenwirkungen, sowie dem Potenzial von Schmerzmitteln als Einstiegssubstanzen zu „Doping“ liegen.



*Dr. Kristin Behrens*

### **Best Practice! Vorstellung von LA-spezifischen Gesundheits- angeboten u.a. „Ausdauer auf Dauer“, „Reif für die Insel“**

„Reif für die Insel“ ist seit 2013 Bestandteil des Bildungsprogramms des LVMV. Laufen ist zu jeder Jahreszeit ein besonderes Naturerlebnis. Dieses gesundheitsorientierte Laufseminar findet im Ostseebad Baabe (Rügen) statt.

In dem 2-tägigen Kurs werden interessante Themen rund um das Laufen vermittelt und gleichzeitig genügend Freiräume für die individuelle Entspannung und Erholung eingeräumt. Themenfelder „Gesundheit, Ernährung und Belastungsge-  
staltung“ stehen im Mittelpunkt, die in verschiedenen Veranstaltungen theoretisch erarbeitet werden und in Workshops ihre praktische Anwendung finden.



*Dr. Matthias Weippert*

### **Funktionstests für Läufer**

Der Beitrag gibt einen Überblick über Verfahren zur Erfassung der Ausdauerleistungsfähigkeit und anderer motorischer Hauptbeanspruchungsformen, wie Kraft und Beweglichkeit. Es wird aufgezeigt, wie und wem diese Testverfahren helfen können, einen Status quo zu ermitteln, Training zu planen und zu optimieren aber auch Wettkampfleistungen zu prognostizieren.





Dr. Rolf Geese

### Trainingswissenschaftliche Aspekte im Senioren-Wettkampfsport

Im Laufe des Workshops werden verschiedene Aspekte des Senioren Wettkampfsportes beleuchtet. Es werden Veränderung von Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit, Trainierbarkeit, Regenerationsfähigkeit u.a. im Altersgang betrachtet aber auch biologische Grundprinzipien organischer Anpassung an physische Belastungen sowie ihre Grenzen mit fortschreitendem Alter. Die Leistungssteuerung (Training) als Konsequenz der erläuterten Erkenntnisse wird anhand von Praxisbeispielen aus verschiedenen Disziplingruppen dargestellt.

Wichtige Punkte bei den Betrachtungen werden darüber hinaus Aspekte der Prävention von Verletzungen und Schäden (u. a. Beweglichkeit, Koordination, Körperwahrnehmung) sein.



Dr. Dirk Steinbach

### Mitgliedergewinnung und Mitgliederbindung. Was sind die richtigen Strategien und Ansatzpunkte?

Der Beitrag skizziert zunächst die Mitgliederentwicklung des DLV und quantifiziert die in den nächsten Jahren zu erwartenden demografisch bedingten Mitgliedergewinne und -verluste an einem konkreten Beispiel. In diesem Zusammenhang wird grundsätzlich hinterfragt, inwieweit die Anzahl und Entwicklung der Mitgliedschaften zukünftig noch als Indikator für den Erfolg von Vereinen und Verbänden nützlich und sinnvoll ist.

Der zweite Teil des Vortrags beschäftigt sich mit dem gesellschaftlichen Umfeld, in dem die Leichtathletikvereine zukünftig um Mitglieder konkurrieren. Vor diesem Hintergrund werden die spezifischen Stärken und Schwächen der Sportart herausgestellt.

Im dritten Teil werden die möglichen Strategien und Ansatzpunkte vorgestellt und diskutiert, die Leichtathletikvereine nutzen können, um Mitglieder erfolgreich zu gewinnen und zu binden.



Dr. Claudia Pauli

### Verbesserung der Leistungsfähigkeit durch optimierte Ernährung

Wer im Sport, aber auch z. B. im Berufsalltag, bestmögliche Leistungen erbringen möchte, der sollte nicht zuletzt seine Ernährung optimal gestalten. Denn nur derjenige, der sich seinem Bedarf entsprechend mit energieliefernden Nährstoffen sowie mit Vitaminen, Mineralstoffen und Flüssigkeit versorgt, der bei der Auswahl der Nahrungsmittel bzw. Getränke und Zusammenstellung seiner Mahlzeiten gezielt vorgeht und der bei Zubereitung und Verzehr der Speisen bzw. Getränke bestimmte Empfehlungen beachtet, ermöglicht seinem Organismus, dass alle Stoffwechselprozesse reibungslos ablaufen.

Dr. Claudia Pauli erläutert in ihrem Vortrag zusammenfassend die theoretischen Hintergründe und gibt zudem Tipps zum Vorgehen in der Praxis.



Prof. Dr. Klaus-Michael Braumann



Dr. Kristin Behrens



Heike Drechsler

### Anforderungsprofil für Sportangebote Generation 50+ „Haben Präventions- und Rehabilitationsprogramme gegen Zivilisationskrankheiten wie Burn-out, Diabetes und Herz-Kreislauferkrankungen einen Platz im DLV?“

*„Erst unterweist man den Menschen mühevoll im Laufen. Dann lässt man ihn gehen. Dann lässt er sich gehen. Dann geht nichts mehr.“ (Martin Gerhard Geisenberg (\*1949), Diplom-Bibliothekar und Autor).*

Lebensstilbezogene Faktoren, wie zum Beispiel das Ernährungs- und Bewegungsverhalten, sind an der Entstehung und dem Verlauf von chronischen Erkrankungen wesentlich beteiligt. Angesichts der dramatischen Entwicklung des Bewegungsverhaltens (Bewegungsarmut) und ihrer Folgen sollten verstärkt Anstrengungen unternommen werden, die sportliche und körperliche Aktivität der Bevölkerung in der gesamten Lebensspanne zu steigern. Denn regelmäßige körperliche Aktivität ist ein zentraler Faktor für den Erhalt und die Förderung der Gesundheit sowie der Alltagskompetenzen.

Schritt für Schritt die Gesundheit erhalten und Krankheiten vorbeugen: Das Gehen und Laufen als natürlichste Bewegungsform in der Prävention und Rehabilitation.



Prof. Dr. med. Andreas Michael Nieß

### Ist laufen wirklich gesund fürs Herz? Was muss ich als Läufer und Wettkampfsportler beachten?

Ausdauersport und Laufen stellen eine wichtige und zentrale präventive Maßnahme zur Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankungen dar. Vor intensiven und wettkampftartigen Laufbelastungen sollte jedoch die individuelle Belastbarkeit der Herzkreislaufsystems geklärt sein, um mögliche kardiale Risiken auszuschließen.

Der Workshop thematisiert die durch das Laufen hervorgerufenen Anpassungseffekte und geht auf das präventive, aber auch therapeutische Potenzial des Laufens ein. Er behandelt auch mögliche Risiken und welche sportmedizinischen Vorsorgemaßnahmen bei Läufern und Wettkampfsportlern sinnvoll sind.



Jutta Brix



Fred Eberle

### Kinder sind laufend unterwegs – Die neue Laufschule

Zentraler Inhalt dieses Workshops sind neben grundlegender Inhalte der Trainingslehre auch die pädagogischen Prinzipien im Bewegungsfeld Laufen mit Kindern. Ziel ist es, mit Hilfe leicht umsetzbarer Praxisbeispiele aufzuzeigen, wie Kinder zum Laufen motiviert werden können. Anregungen zum Laufen im Team, die langfristige und behutsame Hinführung in das Bewegungsfeld Laufen, die Gestaltung von Unterricht und Vereinstraining werden entwickelt und vorgestellt.

Die Schulung einer effektiven Lauftechnik verlangt nach Nachhaltigkeit und muss die techno-motorischen Elemente Koordination und Kondition enthalten.

Gemäß dem Motto, „Koordination vor Kondition“ werden die koordinativen Elemente im Mittelpunkt stehen und geschickt mit konditionellen Ausdauer-elementen gekoppelt. Die Berücksichtigung dieses Nachhaltigkeitsprinzips ermöglicht Kindern eine breite Laufgrundausbildung, die so genannte „neue Laufschule“ und öffnet somit die Tür zu einer „späteren“ Leistungsentwicklung.



Anne Mödl



Prof. Dr. Dr. Dieter Leyk

### Altern und Leistung: Einflussfaktoren und Stellgrößen in Kraft- und Schnellkraftdisziplinen

Leistungen in Kraft- und Schnellkraftdisziplinen werden von zahlreichen physiologischen Faktoren bestimmt.

Die häufig zu beobachtenden altersassoziierten Leistungsverluste werden immer wieder mit den biologischen Alterungsvorgängen erklärt. Neue Studienbefunde zeigen jedoch, dass ein Großteil dieser Leistungseinbußen durch unzureichende Trainingsreize und „Lifestyle-Folgen“ (wie z.B. Gewichtszunahme) verursacht werden und dass die Trainierbarkeit der Muskelkraft bis in ein hohes Lebensalter besteht.



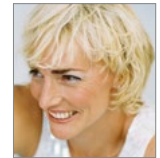
Prof. Dr.  
Klaus-Michael  
Braumann



Dr. Matthias  
Reick



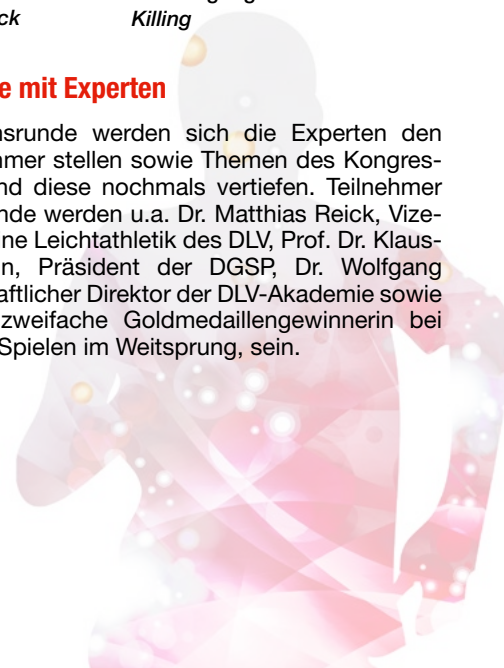
Dr. Wolfgang  
Killing



Heike Drechsler

### Diskussionsrunde mit Experten

In der Diskussionsrunde werden sich die Experten den Fragen der Teilnehmer stellen sowie Themen des Kongresses aufnehmen und diese nochmals vertiefen. Teilnehmer der Diskussionsrunde werden u.a. Dr. Matthias Reick, Vizepräsident Allgemeine Leichtathletik des DLV, Prof. Dr. Klaus-Michael Braumann, Präsident der DGSP, Dr. Wolfgang Killing, Wissenschaftlicher Direktor der DLV-Akademie sowie Heike Drechsler, zweifache Goldmedaillengewinnerin bei den Olympischen Spielen im Weitsprung, sein.



## KONGRESSGEBÜHREN

Die Kongressgebühren betragen € 195,- pro Person. Diese beinhalten zwei Übernachtungen im Doppelzimmer incl. Vollpension in der Sport- und Jugendleiterschule Nellingen-Ruit. Zu den Hauptmahlzeiten steht Wasser kostenlos zur Verfügung.

Überweisen Sie bitte die Kongressgebühren unter Angabe des Teilnehmers sowie dem Stichwort „DLV-Kongress 2015“ auf folgendes Konto, parallel zur Abgabe Ihrer Anmeldung:

DEUTSCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND  
Sparkasse Darmstadt  
Konto-Nr. 700525  
BLZ 508 501 50  
IBAN: DE14 5085 0150 0000 700525  
SWIFT-BIC: HELADEF1DAS

Bei Stornierung der Anmeldung behalten wir ab dem 31.01.2015 30% und ab dem 28.02.2015 70% der Kongressgebühren ein.

## LAGEPLAN UND ANFAHRT

### Anreise zur Sportschule

Sport- und Jugendleiterschule Nellingen-Ruit GmbH  
Kirchheimer Str. 125  
73760 Ostfildern

Die Sportschule ist mit dem **PKW** über die A8 Stuttgart-München zu erreichen. Von Norden kommend nehmen Sie die Ausfahrt Flughafen, erfolgt die Anreise aus südlicher Richtung, die Ausfahrt Esslingen - Richtung Ostfildern.

Parkmöglichkeiten gibt es im Parkhaus der Sportschule Ruit.

Mit **öffentlichen Verkehrsmitteln** erfolgt die Anreise ab **Stuttgart Hauptbahnhof** mit der Stadtbahn U7 Richtung Ostfildern. Die Haltestelle Zinsholz liegt genau gegenüber der Sportschule Ruit (Fußweg ca. 5 Min.).

Vom **Busbahnhof Esslingen** erfolgt die Anreise mit der Linie 131 bis zur Haltestelle Parkstraße. Von dort rechts in die Hauptstraße einbiegen. Am Kreisverkehr rechts abzweigen (Fußweg 10 Min.).





## KONGRESSBÜRO

Am 13.03.2015 wird das Kongressbüro von 17:00 - 21:00 Uhr geöffnet haben. Dieses befindet sich im Foyer der Sport-schule.

Samstag, 14.03.2015 von 8:00 - 9:00 Uhr

Sonntag, 15.03.2015 von 8:00 - 9:00 Uhr

## INFO ZUR ANMELDUNG

Bitte nutzen Sie zur Anmeldung das entsprechende Anmeldeformular. Geben Sie bitte bei der Wahl der Workshops, die Sie gerne belegen möchten, auch noch eine Zweitwahl an.

Die Anmeldung zum Kongress gilt erst dann als vollständig, wenn die Kongressgebühren auf dem entsprechenden Konto eingegangen sind. Erst dann wird eine Bestätigungsmail versandt.

Senden Sie bitte das ausgefüllte Formular an:  
DEUTSCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND  
DLV-Kongress 2015  
Alsfelder Straße 27  
64289 Darmstadt

oder per Fax:  
06151 770811

oder per Email:  
breitensport@leichtathletik.de

## TEILNEHMERUNTERLAGEN

Im Kongressbüro erhalten Sie ab Freitag, 13.03.2015 17:00 Uhr Ihre Teilnehmerunterlagen.

Im Nachgang zum Kongress wird Ihnen eine Kongressdokumentation per Mail zugesandt, die nochmals die relevanten Punkte der Referate und Workshops zusammenfasst.

## LIZENZVERLÄNGERUNG

Der Kongress wird mit 8 UE zur Lizenzverlängerung der C - Trainer-Ausbildung angerechnet.

## ANMELDUNG

Hiermit melde ich mich verbindlich zum DLV-Kongress an.

Name

Vorname

Straße

PLZ und Ort

Email (*bitte unbedingt angeben*)

Telefon

Funktion im Verein

Ich teile mir das Doppelzimmer mit:

Ich melde mich für folgende Workshops pro Block an:

(*bitte tragen Sie die entsprechenden Nummern ein*)

	1. Wahl	2. Wahl
<b>Block 1</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Block 2</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Block 3</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>Block 4</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*Für Workshop 8 und 11  
wird Sportkleidung benötigt.*

## KONTAKT

Bei Fragen zum Kongress oder zur Anmeldung erreichen Sie uns unter: breitensport@leichtathletik.de  
06151 7708-53 oder -58