

11.10.2015 BREITEN- UND GESUNDHEITSSPORT- KONFERENZ



LEICHTATHLETIK-VERBAND
MECKLENBURG-VORPOMMERN

©opus.2015
Foto: Fabella

INHALT

Die Leichtathletik ist mit ihrer Vielfalt an Disziplinen und Bewegungsformen ein idealer Breiten- und Gesundheitssport. Nahezu jeder ist in der Lage zu laufen, zu springen und zu werfen. Leichtathletischer Breitensport ist vielfältig und facettenreich und bietet somit für Jedermann und Jederfrau unabhängig vom Alter ein entsprechendes Angebot – Leichtathletik ein Leben lang. Der leichtathletische Breitensport nutzt die traditionelle Bandbreite der Leichtathletik zu vielfältigen und attraktiven Formen von Spiel, Sport und Bewegung.

Vor dem Hintergrund „Leichtathletik ein Leben lang“ veranstaltet der LVMV seine erste Breiten- und Gesundheitssportkonferenz. In Hauptvorträgen werden aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse vorgestellt und sportliche Fragen gemeinsam mit den Teilnehmern diskutiert. Im Mittelpunkt der Praxis-Workshops stehen Anregungen und Tipps für Vereine, Übungsleiter/innen und alle Interessierten zu den Themenfeldern Gesundheit- und Seniorensport, Laufen und Kinderleichtathletik.

11. Oktober 2015, 09.00 – 16.00
Sportschule Güstrow des LSB-MV e.V.
Zum Niklotstadion 1, 18273 Güstrow

Anmeldung

bis 20. September 2015

Leichtathletik-Verband M-V, Trotzenburger Weg 15, 18057 Rostock
Telefon: 0381 / 808 76 12, Fax: 0381 / 808 76 19, k.behrens@lvmv.de

Kosten

Mitglieder LFV & Studenten: 40,00 € zzgl. Lizenzgebühren
Nichtmitglieder LFV: 80,00 €
inkl. Kaffeepause, Mittagsimbiss

Hinweis

Für Trainer und Übungsleiter wird die Teilnahme als lizenzverlängernde Maßnahme anerkannt (6 LE).
Bitte Sportzeug und Hallenturnschuhe mitbringen!

PROGRAMM

- Eröffnung** **Andreas Bluhm** (Präsident des LVMV)
09.00 – 09.15 Breitensport im LVMV
- Vortrag 1** **Dr. Matthias Reick** (Deutscher Leichtathletikverband)
09.15 – 09.45 Zukunft und Entwicklung des Breiten- und Gesundheitssports im DLV
- Vortrag 2** **Dr. Martin Behrens** (Institut für Sportwissenschaft, Uni HRO)
09.45 – 10.30 Auswirkung von Muskelkater auf die Leistungsfähigkeit
- Vortrag 3** **Dr. Matthias Weippert** (Institut für Sportphysiologie und Gesundheitswissenschaft, LVMV)
10.45 – 11.15 Ist laufen wirklich gesund für's Herz?
- bis 11.30 **Diskussion** Fragen und Antworten zu den Vorträgen
11.45 – 12.30 **Mittagspause** Guten Appetit!
12.45 – 15.45 **Workshop „3 aus 4“** Wählen Sie 3 Workshops aus und geben Sie diese bitte bei Ihrer Anmeldung an!
- Workshop 1:**
Leichtathletik spielerisch: Spiel- und Übungsformen der Kinderleichtathletik Laufen, Springen und Werfen: In diesem Workshop werden Methoden und Übungsformen vorgestellt, wie Kinder spielerisch und vielfältig an die Leichtathletik herangeführt werden können. (Dr. Matthias Weippert und Lehrteam)
- Workshop 2:**
„SPORT und BILDUNG inklusive“ Eine Sport- und Bildungsinitiative zur Inklusion. Anhand von theoretischen Aspekten und praktischen Inhalten soll gemeinsam herausgearbeitet werden, wie und unter welchen Voraussetzungen Inklusion in der Leichtathletik umsetzbar ist. (Lehrteam Verband für Behinderten- und Rehabilitationssport)
- Workshop 3:**
Seniorenport: Zur gesundheitlichen Bedeutung der Ressourcen Koordination und Kraft Koordinations- und Krafttraining sind ein fester Bestandteil des Leichtathletiktrainings in jedem Lebensalter. Unter besonderer Berücksichtigung orthopädischer Aspekte werden relevante Übungsformen und Spiele für den Seniorensport vorgestellt. (Dr. Kristin Behrens, Institut für Sportphysiologie und Gesundheitswissenschaft, LVMV)
- Workshop 4:**
Best practice: Lauftreffs als Strategie zur Mitgliederentwicklung Laufveranstaltungen und Lauftreffs erfreuen sich großen Zuspruchs, denn Laufen ist die natürlichste Fortbewegungsform des Menschen; ein Einstieg ist in jedem Alter möglich. Wie gewinnen wir Läufer für den vereinsgebundenen (Lauf)Sport? Methoden, Konzepte und Zugangswege des SV Turbine Neubrandenburg werden präsentiert. (Jörg Knospe, SV Turbine Neubrandenburg)
- etwa 16.00 **Gemeinsamer Abschluss**