



HLV-Leichtathletik-Kongress „Läuft bei dir!“

Samstag, 15. März 2025

Läufst du leidenschaftlich gern und suchst nach neuen Anreizen für dein Training? Bist du als Trainer:in, Übungsleiter:in oder Betreuer:in in deinem Verein bzw. Lauf-TREFF aktiv?

Unser Kongress setzt seinen Fokus auf die körperliche und mentale Gesundheit und liefert dir wertvolle Impulse und Inspirationen. Sei dabei!

Hauptvorträge:

- Positive Auswirkungen des Laufens auf die Gesundheit
- Ernährung für mehr Gesundheit und eine schnellere Regeneration
- Regenerationstools: Hilfe oder Hype?

Workshops:

- Fußmuskulatur funktionell kräftigen
- Laufstil durch Koordinations- und Mobilisationstraining optimieren
- Yoga für Leichtathlet:innen
- Entspannungstechniken



**Alle Infos
hier!**



Kontakt:

✉ lehre@hlv.de

📞 069-6789 244

U.a. mit dabei:

- Norbert Müller und Katharina Steinruck
- Petra Wassiluk
- Marcel Fehr
- Prof. Dr. Christoph Zinner