



HLV-Kongress „Vielfalt Leichtathletik“ ABLAUFPLAN

Titel: HLV-Kongress „Vielfalt Leichtathletik“

Termin: 30./31.08.2024

Ort: Landessportbund Hessen, Otto-Fleck-Schneise 4, 60528 Frankfurt am Main

Moderation: t.b.a.

Letzte Änderung: 10.06.2024, Änderungen werden vorgenommen

Programm:

Freitag, 30.08.2024

Bis 16:00 Uhr	Anreise, Registrierung
16:00 -16:15	Grußwort
16:15 - 17:15	Hauptvortrag 1 Vielfalt Leichtathletik. Eine neurowissenschaftliche Perspektive (Prof. Dr. Natalie Mrachacz-Kersting)
17:15 - 17:30	Pause
17:30 -18:45	Workshop-Phase 1 A: Fußmuskulatur funktionell kräftigen im Zusammenhang mit Beinachsentraining (Norbert Müller und Katharina Steinruck) B: Bewegungsvielfalt und Dehntechniken aus dem Tanzsport (Inga Stewens und Thomas Stewens) C: Chancen; Digitalisierung und Herausforderungen im Kampfrichterwesen und Ehrenamt (t.b.a.) D: Der Einsatz von Entspannungstraining in Beruf, Ehrenamt und Freizeit (Joana Piron)
18:45 - 19:00	Zusammenfassung
19:00 - 20:00	Abendessen
20:00 - 21:30	BEST PRACTICE BEISPIELE: <ul style="list-style-type: none">- Kampfrichterwesen: t.b.a.- Vielfalt Verein: t.b.a.



Samstag, 31.08.2024

07:45 - 08:30	Aktivierung und Walking, Entspannung, Tanzen	Best Practice Beispiele
09:15 - 09:30	Grußwort	
09:30 - 10:30	Hauptvortrag 2: Krafttraining für den Fuß (Dr. Jan-Peter Goldmann)	
10:30 - 10:45	Pause	
10:45 - 11:45	Hauptvortrag 3: Warum „gute Kommunikation“ immer scheitert. Und was man dagegen tun kann (Stefan Kermas)	
11:45 - 13:00	Mittagspause	
13:00 - 13:15	Zusammenfassung	
13:15 - 14:30	Workshop-Phase 2 A: Fußmuskulatur funktionell kräftigen in Zusammenhang mit Beinachsentraining (Norbert Müller und Katharina Steinruck) B: Bewegungsvielfalt und Dehntechniken aus dem Tanzsport (Inga Stewens und Thomas Stewens) C: Chancen; Digitalisierung und Herausforderungen im Kampfrichterwesen und Ehrenamt (t.b.a.) D: Der Einsatz von Entspannungstraining in Beruf, Ehrenamt und Freizeit (Joana Piron) E: „Wir müssen mehr kommunizieren“. Über Widersprüche, Paradoxien und echte Zusammenarbeit in Trainingsgruppen, Vereinen und Verbänden (Stefan Kermas)	
14:30 - 14:45	Pause	
14:45 - 16:00	Workshop-Phase 3 A, B, C, D, E	
16:00 - 16:15	Pause	
16:15 - 17:00	Podiumsdiskussion	