

# Langsam-Lauftreff- und Walking-Betreuer Fortbildung

## Zielgruppe

Aktive und zukünftige Organisator:innen sowie Betreuer:innen von Laufgruppen im Rahmen eines Langsam-Lauf-Treffs.

## Inhaltsschwerpunkte

### Aktion Langsam-Lauf-Treff

- Ziele, Inhalte und Organisation
- Erfahrungen und Beobachtungen teilen
- Betreuung von Laufgruppen

### Laufen – aber richtig

- Aufbau und Inhalte einer Laufstunde
- Auswirkungen des Langsam-Lauf-Treffs
- Grundlagen zu Bekleidung und Schuhen

### Praxis

- Gemeinsames Laufen in der Gruppe
- Richtige Betreuung von Gruppen
- Gymnastik und Stretching

### Mitzubringen

- Laufausrüstung (auch für Schlechtwetter geeignet)
- Schreibutensilien
- Persönliche Bedarfsgegenstände

**Termin:** Samstag, 9.5.26 09:00-14:00

**Ort:** ASKÖ Bewegungscenter Trumau, Dr. Theodor Körner Str. 64, 2521 Trumau

**Leitung:** Peter Staribacher

**Kosten:** keine

### ANMELDUNG:

<https://events.askoe.at/ifver/html/addons/SportBizIfVer/default.html?Q=BO0030>

