

Zielgruppe: **Künftige Organisatoren und Laufgruppen-Betreuer** eines Langsam-Lauf-Treffs

Inhaltsschwerpunkte: **Aktion Langsam-Lauf-Treff:**
Ziele / Inhalte
Organisation / Werbung
Erfahrung / Beobachtungspunkte
Gruppenbetreuung

Laufen – aber richtig:
Aufbau / Inhalte einer Laufstunde
Auswirkungen des LLT
Kleine Bekleidungs-/Schuhkunde
Grundlagen sportives Gehen

Praxis:
in der Gruppe laufen / gehen
die Gruppe richtig betreuen
Gymnastik / Dehnen



ASKÖ 

Referat Fitness und Gesundheitsförderung
Landesverband Oberösterreich



Grundseminar



LANGSAM - LAUF - TREFF

Fitness & Gesundheitsförderung

Anmeldekarte Grundseminar Langsam-Lauf-Treff

Mit meiner Anmeldung bestätige ich, dass ich:

verbindlich beabsichtige einen NEUEN Langsam-Lauf-Treff zu gründen
(dafür ist es notwendig 3 weitere Personen mitzunehmen !)

oder

aus dem bestehenden Langsam-Lauf-Treff _____ / LLT-Nr. _____ komme

Familiennamenname / Vorname		
Straße / Hausnr.		
PLZ	Ort	Telefon wo tagsüber erreichbar:

weitere nehme ich noch zum Grundseminar mit:

Familiennamenname / Vorname		
Straße / Hausnr.		
PLZ	Ort	Telefon wo tagsüber erreichbar:

Familiennamenname / Vorname		
Straße / Hausnr.		
PLZ	Ort	Telefon wo tagsüber erreichbar:

Familiennamenname / Vorname		
Straße / Hausnr.		
PLZ	Ort	Telefon wo tagsüber erreichbar:

Wer veranstaltet diesen Langsam-Lauf-Treff: Verein, welcher _____
 privat
 sonstige Organisation, welche ? _____

Datum / Unterschrift

Datum: noch kein Termin

Zeit: noch kein Termin

Ort: **LINZ**
genauer Ort wird den Angemeldeten noch bekannt gegeben

Leitung: **Bernhard Niedermair**
Leitung Referat Fitness und Gesundheitsförderung der ASKÖ OÖ

Lehrkräfte: Referenten-TEAM der ASKÖ OÖ

Nennschluss: noch kein Termin

Anmeldung: **NUR** mit Anmeldekarte dieser Ausschreibung an:
ASKÖ Landesverband OÖ, Hölderlinstr. 26,
4040 Linz, Fax: 0732/730344-33

ACHTUNG: **Für die Gründung eines NEUEN Langsam-Lauf-Treffs ist die Anmeldung von mindestens 4 Personen Voraussetzung !**
Teilnahme von Einzelpersonen nur möglich nach Rücksprache mit dem ASKÖ Landessekretariat oder wenn sie aus bestehenden LLTs kommen !

Kosten: KEINE !

Teilnehmerzahl: max. 36 Teilnehmer möglich

Teilnahmevoraussetzung: KEINE Ausbildungen notwendig
Entsprechende körperliche Belastungsfähigkeit
100% Teilnahme an allen Lehreinheiten

Mitzubringen: Laufausrüstung (auch für Schlechtwetter)
Schreibutensilien und Dinge des persönlichen Bedarfs !

hier abtrennen