

Workshopübersicht WLV Kongress Bewegung und Gesundheit am 21.10.2018

Seminarblock A: 10:45 - 12:15 Uhr			
A1:	Diabetes und Sport	Mit der Diagnose "Diabetes" verändert sich einiges im Leben. Am Anfang weiss man gar nicht ganz genau, was man alles beachten muss. Auch im Zusammenhang mit Bewegung und Sport gibt es wichtige Details, die bei der Planung und Ausübung berücksichtigt werden müssen. "Spritze oder Essen?", auf diese und weitere Fragestellungen wird im Workshop eingegangen.	Annalina Fröschle
A3:	Aquajogging		Yves Pilling
A4:	Laufspiele für alle Sinne	Aufgaben für alle Sinne werden mit Laufspielen verbunden und eignen sich so als spielerisches Ausdauertraining für Kinder, Jugendliche und Erwachsene	Solveig Hennes
A5:	Wenn Lebensmittel um die Wette flitzen	Ein Potpourri aus Fang-, Lauf-, Wurf-, Staffel- und Kooperationsspielen für drinnen und draußen, bei dem ganz nebenbei grundlegendes Ernährungswissen spielerisch und mit Spaß in Bewegung vermittelt wird.	Birgit Pfänder
A6:	smovey® - Fit mit den grünen Fibroringen	Lernen Sie die Faszination der grünen smoveyVIBRORINGE kennen. Durch das Schwingen der smoveys in den Händen breiten sich angenehme Vibrationen auf den Körper aus. Variationsreiche Übungen inklusive wohltuender Entspannungseinheiten machen dieses Sport- und Therapiegerät für Jedermann - unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit - interessant und attraktiv.	Kathrin Junker
A7:	Faszien-Yoga	Faszien sind ein ganz besonderes Gewebe und für unsere Haltung und Bewegung essentiell. Im Faszien-Yoga verwebt sich die Weisheit des Yoga mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen.	Phelia Robertson Farzad Ahmadpour
A8:	Mit Achtsamkeit zu ganzheitlicher Fitness	In diesem Workshop wird mit der Z.E.N. Strategie gezeigt, wie ein gefestigter Mensch, der mitfühlend mit sich selbst umgeht, einen respektvollen, interessanten und achtsamen Unterrichtsstil entwickeln kann. Weitere Themen in diesem Workshop sind die eigene physische und mentale Gesundheit, das Entwickeln von Eigenkompetenz und empathischer Intelligenz.	Harald Kümmel
Seminarblock B: 13:15 - 14:45 Uhr			
B1:	Sport gegen Stress	Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen in diesem theoriegeleiteten Workshop basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen Anregungen zur Gestaltung sportbasierter Stressreduktionsverfahren erhalten. Dennoch soll auch die andere Seite der Medaille nicht vergessen werden: Zu viel Sport kann umgekehrt natürlich auch selbst ein stress-evozierender Faktor sein.	Dr. Kathrin Wunsch
B2:	smovey® - Walking	Die smoveys werden in den Händen geschwungen, dabei sind angenehme Vibrationen spürbar. Diese wirken sich unter anderem bei neurologischen Erkrankungen wie Parkinson sehr positiv aus, Gangbild und Haltung werden deutlich verbessert. Das smovey®WALKING wird durch diverse Übungen ergänzt, um die Koordination, Beweglichkeit und Stabilität des ganzen Körpers zu trainieren.	Kathrin Junker
B3:	Laufstil - Beobachtungsschwerpunkte und Korrektur		Yves Pilling

Workshopübersicht WLV Kongress Bewegung und Gesundheit am 21.10.2018

B4:	Ausdauertraining ist nicht nur Dauerlauf		Timo Zeiler
B5:	Crossover-FIT mit Balance, Kraft und Power	Eine ganz besondere Fitnesszirkelstunde, die Motivation und Ehrgeiz weckt – nicht nur bei den Kindern! Auch prima für Grundschulklassen oder in der Nachmittagsbetreuung im Ganztage einsetzbar. Ein modernes, altersdifferenziertes Balance-, Geschicklichkeits- und Kraftausdauer-Zirkeltraining mit Spaßgarantie für Jung und Alt!	Birgit Pfänder
B6:	Bewußt bewegen - Gehirn trifft Körper	Unsere Sinnesorgane nehmen unwillkürlich Einfluss auf unsere Handlung und somit auf unsere Leistungsfähigkeit. Bewusst bewegen bedeutet, dass wir unsere Aufmerksamkeit auf die eigene Körperwahrnehmung und Bewegungsausführung richten, dabei die visuelle und vestibuläre Wahrnehmung sowie die Propriozeption positiv integrieren. Wie nehme ich mich bei dem was ich gerade tue wahr, oder wie tue ich das was ich gerade tue? Wollen wir das Output unserer Haltungs- und Bewegungsqualität und unsere Handlungsschnelligkeit verbessern, so müssen wir die Eingangsinformationen (Input) unserer Sinnesorgane an das Zentrale Nervensystem verbessern. Im Pedalo-Workshop integrieren wir Ansätze des Neuroathletiktrainings in Balance- und Stabilitätsübungen auf instabilen Untergründen und schaffen dadurch ein äußerst wirkungsvolles und spannendes Training vom Fuß bis zum Kopf.	Martin Moser
B7:	Yoga für Läufer	Yoga für Läufer mit vielen Übungen, die den Läufern dabei helfen können, sowohl das Lauftraining als auch die Erholungsphasen nach dem Training zu verbessern.	Phelia Robertson Farzad Ahmadpour
B8	Brain, Balanced Body	Das Körper und Geist in einem engen Zusammenspiel am besten funktionieren ist nichts Neues. Doch je intensiver wir dieses Zusammenspiel aktivieren, In diesem Workshop wird mit der Z.E.N. Strategie gezeigt, wie ein gefestigter Mensch, der mitfühlend mit sich selbst umgeht, einen respektvollen, interessanten und achtsamen Unterrichtsstil entwickeln kann. Weitere Themen in diesem Workshop sind die eigene physische und mentale Gesundheit, das Entwickeln von Eigenkompetenz und empathischer Intelligenz. In diesem Workshop wird mit der Z.E.N. Strategie gezeigt, wie ein gefestigter Mensch, der mitfühlend mit sich selbst umgeht, einen respektvollen, interessanten und achtsamen Unterrichtsstil entwickeln kann. Weitere Themen in diesem Workshop sind die eigene physische und mentale Gesundheit, das Entwickeln von Eigenkompetenz und empathischer Intelligenz. desto effektiver wirkt sich dies auf unsere ganzheitliche Gesundheit aus. In diesem Workshop werden Übungen und Methoden gezeigt, die in jeder ganzheitlich orientierten Übungsstunde leicht und mit viel Heiterkeit eingebaut werden können.	Harald Kümmel

Workshopübersicht WLV Kongress Bewegung und Gesundheit am 21.10.2018

Seminarblock C: 15:15 - 16:45 Uhr			
C1:	"Einfach mal den Kopf frei kriegen" - Einführung in klassische Entspannungsverfahren (THEORIE / PRAXIS)	Sich vor dem Wettkampf etwas beruhigen, oder nach dem Training einfach herunterfahren - Emotionsregulation spielt (nicht nur) im Sport eine große Rolle. Den Teilnehmer/innen soll ich diesem Workshop ein kurzer Einblick in die gängigsten Entspannungsverfahren gegeben werden. Hierzu gehören das autogene Training, die progressive Muskelrelaxation, Atementspannung oder auch kleine Achtsamkeitsübungen.	Dr. Kathrin Wunsch
C2:	Trailrunning		Timo Zeiler
C3:	Qi Walking, Entschleunigung & Achtsamkeit	Qi Walking ist die Anpassung des chinesischen Qigong an die heutige Zeit und die westlichen Lebensbedingungen. Die natürliche Bewegung des Gehens ist die Basis dieser Methode. Es ist ein sanftes Regenerationstraining von Körper und Geist nach den bewährten Regeln der Traditionellen Chinesischen Medizin.	Sören Philipzik
C4:	Sprung-Krafttraining für Läufer	Beim Laufen geht es um Geschwindigkeit. Man möchte eine bestimmte Strecke in einer bestimmten Zeit erreichen. Hierfür gibt es verschiedene Trainingsmethoden. Dabei vernachlässigen die meisten das Krafttraining. Krafttraining bzw. Sprung-Kraft-Ausdauer Training hilft, schneller, dynamischer, kraftvoller zu werden und beugt gleichzeitig Verletzungen vor und verbessert die Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.	Frank Bauknecht
C5:	Kinderleichtathletik plus: Fit, schlau & pfiffig im Quadrat!	Ein Praxisworkshop mit allerlei Spielereien, wie bewegtes Lernen in der Kinderleichtathletik noch aussehen kann. Ein Mix aus Körper-Raum-Lage-Erfahrungen, differenzierten Farb- und Formspielen sowie logischen Denk-, Strategie- und Laufaufgaben zur Verbesserung der Merkfähigkeit, Kraftsteuerung, Ausdauer und Selbstkontrolle.	Birgit Pfänder
C7:	Pilates		Marina Zec