

## Workshopübersicht WLV Kongress Bewegung und Gesundheit am 22.10.2017

<b>Seminarblock A: 10:30 - 12:00 Uhr</b>			
A1:	Forum: Zukunft der TREFFs, Gesundheitsangebote für Läufer und Walker (10.30 - 12.30 Uhr)	„Pimp my Lauftreff“: Von der erfolgreichen Teilnehmerakquise über Lauftreffübungsleitergewinnung bis hin zu zertifizierten Programmen. Herr Bartling führt aktuell die 43. Laufanfängerschulung durch und hat pro Kurs 35 - 50 Teilnehmer. Wie das geht? Schauen sie es sich an.	Thomas Bartling
A2:	Wie kommt das Runde in`s Eckige? Ein Lauf- und Wurfspiel-Kombinationstraining mit Blockx®, MINI-Blockx®, Bällen und Bewegungs-Sticks	Neue Impulse, Spielideen und kombinierte Einsatzmöglichkeiten dieser außergewöhnlich vielseitigen Materialien als Grundlagen schaffende Ergänzung zu den üblicherweise verwendeten Groß- und Kleingeräten in der Leichtathletik. Den Teilnehmern wird ein spannender Querschnitt aus originellen Lauf-, Wurf-, Sprung-, Kraft- und Reaktionsspielen angeboten, bei denen Kondition, Koordination und Kognition durch Schulung der Selbstkontrolle und dosierter Kraftsteuerung auf motivierend vielseitige Art trainiert und individuell auf verschiedene Gruppengrößen und Leistungsniveaus abgestimmt werden können.	Birgit Pfänder
A3:	Die Laufschiule in der Kinderleichtathletik	Einfach nur Runden laufen mit Kindern ist auf Dauer langweilig. Kinder suchen Abwechslung und stets neue Herausforderungen. Im Workshop werden unterschiedliche Spiel- und Übungsformen vorgestellt, wie man Kinder "mit Eifer beim Laufen halten kann".	Eric Schmid/Thomas Weinöhr

## Workshopübersicht WLV Kongress Bewegung und Gesundheit am 22.10.2017

<b>Seminarblock B: 13:15 - 14:45 Uhr</b>			
B1:	Üben und Trainieren mit Alltagsmaterial im Freien		Marina Zec
B2:	Praxistipps zum Laufen im Gelände (Trailrunning)	Trailrunning boomt. Die Trendsportart gewinnt immer mehr Anhänger. Beim Laufen auf den Trails kommt es auf die richtige Technik an. Hier werden ein paar Praxistipps für Trailanfänger geben, um besser auf den Trails zu laufen.	Frank Bauknecht
B3:	smovey® - Outdoor	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
B4:	Lauf-/Nordic Walking-Angebote für Diabetiker		Yves Pilling
B5:	Seitenstiche - Bedeutung der Atmung beim Ausdauertraining		Dr. Gunnar Erz
B6:	Sport als Stresspuffer – Erfolgreiche Stressbewältigung ohne Pharmazeutika	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
B7:	Hier geht's rund! - Wilde Spiele für Kids und Jugendliche	Attraktive Mannschafts- und Gruppenspiele für viele Gelegenheiten (draußen und drinnen), bei denen alle Teilnehmer ständig in Bewegung sind und keine nur „herumsteht“. Zum Auspowern, Toben, Erproben, Knobeln, strategisch Denken und miteinander geschickt Agieren.	Birgit Pfänder
B8:	Die Lust und Last mit dem Gleichgewicht – die Bedeutung des Gleichgewichts zur Haltungsregulation in der Alltagsmotorik	Das Spiel mit der Schwerkraft erzeugt bei vielen Kindern Glücksgefühle, besonders wenn kleine akrobatische Bewegungen gelingen. Jedoch verliert sich der Reiz, wenn das Können in normierten Fertigkeiten erworben wurde. Spezifische Sinneserfahrungen am eigenen Leib faszinieren die Kinder. Außergewöhnliche Situationen machen den Reiz für das Kind aus. Aus dem Spiel mit dem Gleichgewicht entstehen aber wichtige Grundlagen für die Gesamtentwicklung. Aufrechte Haltung, gefährliche Situationen sicher begegnen können, setzt ein gutes Gleichgewicht voraus.	Carl-Michael Bundschuh
B9:	Die Laufschiule in der Kinderleichtathletik	Einfach nur Runden laufen mit Kindern ist auf Dauer langweilig. Kinder suchen Abwechslung und stets neue Herausforderungen. Im Workshop werden unterschiedliche Spiel- und Übungsformen vorgestellt, wie man Kinder "mit Eifer beim Laufen halten kann".	Eric Schmid/Thomas Weinöhl

## Workshopübersicht WLV Kongress Bewegung und Gesundheit am 22.10.2017

B10	Core & Stability für Läufer	Ein Läufer ist nur so stark wie sein Rumpf, denn dieser ist das Zentrum der Bewegung. Nur wenn der Rumpf stabil ist, können Arme und Beine effektiv und ohne Energieverlust ihre Bewegung durchführen. Es geht aber bei der Rumpfstabilität nicht nur um Tempo, sondern auch um verletzungsfreies Laufen. Läufer mit einer kräftigen Rumpfmuskulatur und einer guten Körperhaltung haben nicht nur seltener Rückenschmerzen, auch die typischen Laufverletzungen und Überlastungsbeschwerden wie Knie-, Achillessehnen- oder Schienbeinkantenschmerzen treten seltener auf. Neben der Core-Kräftigung wird ein Schwerpunkt auf die Stabilisation der Beinachsen und der Sprunggelenke als Präventionstraining bzw. als therapeutische Maßnahme gelegt.	Hilmar Kopmann
B11	Qigong und Embodiment	Stimmungen beeinflussen unsere Körperhaltung, unseren Körperausdruck, im Embodiment geht man davon aus, dass der Einfluss auch umgekehrt ist, Körperhaltung beeinflusst unsere Stimmung, unser Denken, unsere Kreativität. Wenn dem so ist, dann kann Qigong als Verfahren angesehen werden, welches schon jahrhundertlang beide Richtungen berücksichtigt. Im Workshop sollen sowohl die Haltungs- und Bewegungsprinzipien wie auch einzelne Übungen im Hinblick auf diesen Zusammenhang geübt werden und die Bedeutung für den Einzelnen in der aktuellen Zeit herausgestellt werden.	Dieter Beh

## Workshopübersicht WLV Kongress Bewegung und Gesundheit am 22.10.2017

<b>Seminarblock C: 15:15 - 16:45 Uhr</b>			
C1:	Üben und Trainieren mit Alltagsmaterial im Freien		Marina Zec
C2:	Aus dem Bürostuhl über die Alpen - Motivation und Vorbereitung für die Teilnahme am Transalpine Run	Der Gore-Tex Transalpine Run gilt als das härteste Etappenrennen für Trailläufer. Im 2er Temas geht es 2017 von Fischen im Allgäu nach Sulden am Ortler. Ca. 264 km mit 15.470 Höhenmeter sind zu bewältigen. Frank Bauknecht stellte sich der Herausforderung und berichtet, wie sich Training mit Beruf und Familie vereinbaren lässt und ob er es mit seinem Teampartner geschafft hat.	Frank Bauknecht
C3:	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
C4:	Gesunde Ernährung macht fit für den Sport	Gesunde Ernährung macht fit für den Sport – aber was sollen Sie eigentlich dafür am besten vor und nach dem Sport essen und trinken und wann überhaupt? Fragen über Fragen zum Thema Sport und der dazugehörigen Ernährung werden uns in diesem Vortrag beschäftigen, damit Sie fit für den Sport werden, und nicht so träge, dass Sie garnicht mehr anfangen wollen!	Annalina Fröschele
C5:	Durchblutungsstörungen der Beine		Dr. Denis Biro
C6:	Dynamische Übungs- und Trainingsformen für Mobilität und Beweglichkeit		Werner Kolb
C7:	Bahntraining für den Freizeitläufer	Im Seminar werden Themen behandelt, wie - Ist Bahntraining sinnvoll?, Was möchte man mit diesem Training bewirken?, Grundregeln für das Bahntraining. Es gibt Beispiele für einabwechslungsreiches Bahntraining. Fragen und Erfahrungsaustausch sind eingeplant.	Jens Boyde
C8:	Die Lust und Last mit dem Gleichgewicht – die Bedeutung des Gleichgewichts zur Haltungsregulation in der Alltagsmotorik	Das Spiel mit der Schwerkraft erzeugt bei vielen Kindern Glücksgefühle, besonders wenn kleine akrobatische Bewegungen gelingen. Jedoch verliert sich der Reiz, wenn das Können in normierten Fertigkeiten erworben wurde. Spezifische Sinneserfahrungen am eigenen Leib faszinieren die Kinder. Außergewöhnliche Situationen machen den Reiz für das Kind aus. Aus dem Spiel mit dem Gleichgewicht entstehen aber wichtige Grundlagen für die Gesamtentwicklung. Aufrechte Haltung, gefährliche Situationen sicher begegnen können, setzt ein gutes Gleichgewicht voraus.	Carl-Michael Bundschuh

## Workshopübersicht WLV Kongress Bewegung und Gesundheit am 22.10.2017

C9:	Core & Stability für Läufer	Ein Läufer ist nur so stark wie sein Rumpf, denn dieser ist das Zentrum der Bewegung. Nur wenn der Rumpf stabil ist, können Arme und Beine effektiv und ohne Energieverlust ihre Bewegung durchführen. Es geht aber bei der Rumpfstabilität nicht nur um Tempo, sondern auch um verletzungsfreies Laufen. Läufer mit einer kräftigen Rumpfmuskulatur und einer guten Körperhaltung haben nicht nur seltener Rückenschmerzen, auch die typischen Laufverletzungen und Überlastungsbeschwerden wie Knie-, Achillessehnen- oder Schienbeinkantenschmerzen treten seltener auf. Neben der Core-Kräftigung wird ein Schwerpunkt auf die Stabilisation der Beinachsen und der Sprunggelenke als Präventionstraining bzw. als therapeutische Maßnahme gelegt.	Hilmar Kopmann
C10	Qigong und Embodiment	Stimmungen beeinflussen unsere Körperhaltung, unseren Körperausdruck, im Embodiment geht man davon aus, dass der Einfluss auch umgekehrt ist, Körperhaltung beeinflusst unsere Stimmung, unser Denken, unsere Kreativität. Wenn dem so ist, dann kann Qigong als Verfahren angesehen werden, welches schon jahrhundertlang beide Richtungen berücksichtigt. Im Workshop sollen sowohl die Haltungs- und Bewegungsprinzipien wie auch einzelne Übungen im Hinblick auf diesen Zusammenhang geübt werden und die Bedeutung für den Einzelnen in der aktuellen Zeit herausgestellt werden.	Dieter Beh