

PROGRAMM

Sonntag, 18.10.2020

Naturtheater Reutlingen:

10:00 Uhr **Begrüßung und Einführung**

10:15 Uhr **Hauptvortrag „Wald und Gesundheit – was ist dran“**

11:15 Uhr *Pause*

11:30 Uhr **Seminarblock:**

- Trail Running Schulungsformel in der Praxis (*Thomas Mensch*)
- Teamwork der Sinne - Laufausdauer Spiele für Jung und Alt (*Birgit Pfänder*)
- Intervalltraining im Laufsport (*Jürgen Eberle*)
- Nordic Walking als Gesundheitssport (*Fred Zaal*)

13:00 Uhr *Mittagspause*

13:30 Uhr **„Einfach mal den Kopf frei kriegen“ – Entspannung und Achtsamkeit im Wald**
Dr. Kathrin Wunsch

14:15 Uhr *Pause*

14:30 Uhr **Seminarblock:**

- Viel Training in wenig Zeit: "Tabata": Hoch Intensives Intervalltraining für Jedermann/-frau (*Dr. Kathrin Wunsch*)
- Neurotraining für Läufer - Laufen mit Köpfchen (*Alexander Klass*)
- Ernährungsirrtümer beim Sport und Abnehmen inkl. Vorstellung eines Online-Kurskonzeptes (*Sabrina Bardas*)
- Slow-Running (*n.n.*)

16:15 Uhr **Resumée und Verabschiedung**