

## Workshopübersicht WLV Kongress Bewegung und Gesundheit am 18.10.2020

<b>Seminarblock A: 11:30 - 13:00 Uhr</b>			
A1:	Trail Running Schulungsformel in der Praxis	Dieser Praxis-Workshop richtet sich an Trail Running Einsteiger und an Trail Running Praktizierende, die fundiert die Trail Lauftechnik im Gelände erlernen wollen. Dieses Seminar dient auch interessierten Lauftreff-Betreuern und Trainern (C - Breitensport) als Schulungsgrundlage. Der Teilnehmer erlernt die praktischen Grundkenntnisse, um sicher und dynamisch auf Trails und im Gelände Laufen zu können. Anhand der Trail Running Schulungsformel „SLF“ erfolgt ein strukturiertes Erlernen der dafür notwendigen Techniken. Das Schulungskonzept ist so konzipiert, dass jeder Teilnehmer individuell auf seinem aktuellen Leistungsvermögen aufbauen kann. Eine Einteilung in Leistungsklassen ist deshalb nicht nötig. Lauferfahrung, profilierte Laufschuhe und ein Buff/Halstuch sind erforderlich.	Thomas Mensch
A2:	Teamwork der Sinne	Laufausdauer-, Staffel-, Reaktions-, Orientierungs- und Wahrnehmungsspiele für viele von Jung bis Alt, drinnen und draußen	Birgit Pfänder
A3:	Intervalltraining im Laufsport	Fahrtenspiel, extensives und intensives Intervalltraining. Wie gestalte ich diese und was gilt es dabei zu beachten.	Jürgen Eberle
A4:	Nordic Walking als Gesundheitssport	„Walking/Nordic Walking bietet eine gute Grundlage Koordination und Gleichgewicht zu trainieren. Beides gilt als Grundpfeiler der Sturzprophylaxe. Ziel wird sein, Grundübungen zu erarbeiten.“	Fred Zaal
<b>Seminarblock B: 14:30 - 16:00 Uhr</b>			
B1:	Viel Training in wenig Zeit: "Tabata": Hoch Intensives Intervalltraining für Jedermann/-frau	Wer kennt es nicht? "Heute habe ich keine Zeit für Sport". Diesen Satz haben sicher schon viele von uns genutzt und das Sportprogramm daraufhin ausfallen lassen. Doch das muss nicht sein. Tabata ist eine Trainingsmethode, mit welcher man große Effekte in sehr kurzer Zeit erzielen kann. Schon wenige Minuten am Tag reichen aus. Im Workshop soll ein Einblick in unterschiedliche Tabata-Methoden gegeben werden, sodass der Ausspruch oben genannten Satzes bald der Vergangenheit angehört. <b>ACHTUNG:</b> Intensität sehr hoch, keine Herz-Kreislauf-Erkrankungen, o.ä.!	Dr. Kathrin Wunsch
B2:	Neurotraining für Läufer - Laufen mit Köpfchen	Das Gehirn ist bei jeder sportlichen Performance DER Entscheider. Damit wir unser körperliches Potenzial voll ausschöpfen können, benötigt das Gehirn möglichst umfassende und genaue sensorische Informationen der Augen, des Gleichgewichts und des Körpers. Neben dem klassischen Training sollten die Läufer daher diese informationsgebende Systeme schulen.	Alexander Klass
B3:	Ernährungsirrtümer beim Sport und Abnehmen, inkl. Vorstellung eines Online-Kurskonzeptes		Sabrina Dürr
B4:	Abwechslungsreiches Ausdauer- und Kraftausdauertraining mit „natürlichen“ Trainingsmitteln		Andreas Killer