

# Workshopübersicht WLV Kongress Bewegung und Gesundheit am 17.10.2021

Seminarblock A: 11:30 - 13:00 Uhr			
A1:	Warm up & Cool down beim Einsteigertraining Laufen/ Walking	Im Workshop werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie abwechslungsreich man Aufwärmen und Cool down im Einsteigertraining gestalten kann: - mit einem läuferischen Spiel zum Kennenlernen der Teilnehmer und anderen Spielen zur 1. Herz-/ Kreislaufaktivierung - mit Dehnübungen, „wann dehne ich dynamisch, wann statisch?“ - mit Übungen zur allgemeinen Beweglichkeitsförderung - mit Übungen zur Förderung der koordinativen Fähigkeiten, auch gezielt für Läufer/Walker - mit leichten Übungsformen zum Lauf ABC für Einsteiger Das Cool down kann ebenfalls spielerisch gestaltet werden und/oder mit speziellen Dehnübungen für Läufer/Walker.	Alexandra Ebert
A2:	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
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	Nordic Walking ist ein sanftes Gesundheitstraining, welches die Aufrichtung des Körpers unterstützt und trainiert, Stresshormone abbaut und gleichzeitig die Gelenke schont. Es wirkt sich positiv auf unser Herz-Kreislaufsystem aus und aktiviert den Fettstoffwechsel. Nordic Walking ist bestens geeignet für alle, die sich fit halten wollen, aber auch für Wiedereinsteiger, Übergewichtige und Menschen mit Gelenkproblemen oder nach Verletzungen und Operationen im Knie- und Hüftbereich.	Manuela Burgmaier-Münchbach
Seminarblock B: 14:30 - 16:00 Uhr			
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 Teilnahme bei Herz-Kreislauf-Erkrankungen, o.ä.!	Dr. Kathrin Wunsch
B2:	Waldlauf mit Athletikstopps	Um seine Herz-Kreislauf-Leistung zu verbessern ist Laufen ideal. Wer seinen Körper stärken, Muskulatur aufbauen und damit die körpereigenen Fettreserven effektiver verbrennen will, muss auf das Krafttraining zurück greifen. Mit der Kombination aus Laufen und Krafttraining erreichen wir den besten Trainingseffekt - wir bringen unseren Körper auf ein höheres Leistungsniveau!	Alexander Klass
B3:	Ernährungsirrtümer beim Sport und Abnehmen, inkl. Vorstellung eines Online-Kurskonzeptes	Macht Schokolade wirklich glücklich? Außerdem klären wir, dass Kohlenhydrate keine Uhr haben und Eier nicht den Cholesterinspiegel erhöhen! Zusätzlich werfen wir einen Blick auf weitere spannende Ernährungsirrtümer.	Sabrina Dürr
B4:	Belastungsvarianten beim Nordic Walking	Nordic Walking ist nicht nur einfaches Gehen am Stock. Es lässt sich vielfach variieren und ist deshalb nicht nur als Gesundheitstraining interessant, sondern auch für den ambitionierten Sportler. Das Gelände tut dann noch sein Übriges dazu.	Manuela Burgmaier-Münchbach