

Workshopübersicht WLV Kongress Bewegung und Gesundheit am 16.10.2022

Seminarblock A: 13:00 - 14:30 Uhr			
A1:	Outdoor Athletics – Das DLV-Kursprogramm, Teil 1	Das Kursprogramm „Outdoor Athletics - ein ausdauer- und kraftorientiertes Training im Freien“ ist ein ganzheitliches Athletiktraining, das die Komponenten Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit in einem Gesundheitskonzept im Freien integriert. Im Workshop wird das Kurskonzept in Theorie und Praxis vorgestellt.	Alexandra Ebert
A2:	(Nordic-) Walking und Osteoporose	Im Alter nimmt die Bewegungsfähigkeit langsam ab. Dadurch werden Muskeln abgebaut, die Körperstabilität leidet, der Gleichgewichtssinn ebenfalls. Dadurch wird der Knochenstoffwechsel verlangsamt. Kommt nun noch eine Osteoporose dazu, bei der vermehrt Knochen abgebaut wird, kann es bei Stürzen auch schneller zu Knochenbrüchen kommen. Regelmäßiges Nordic Walking kann dieser Entwicklung entgegenwirken. Das schonende Ganzkörpertraining kräftigt alle wichtigen Muskeln und regt den Knochenstoffwechsel an. Dies kann den Verlust von Knochenmasse verlangsamen. Im Workshop lernen wir weitere positive Auswirkungen des NW im Bezug auf Osteoporose kennen.	Manuela Burgmaier-Münchbach
A3:	Lauf-ABC – wie und warum?	Das Lauf-ABC zerlegt die Laufbewegung in einzelnen Abschnitte und verbessert so die Lauftechnik. Doch kaum einer verbindet die 4 Phasen des Laufens mit dem Lauf-ABC. Tipps und Übungsformen dazu gibt's im Workshop.	Bianca Dicker
A4:	Meditatives Gehen und Laufen - mit Achtsamkeit zur inneren Ruhe finden	Die Teilnehmenden am Workshop erfahren in Theorie und Praxis, wie es funktioniert und welche Effekte das achtsame Gehen und Laufen auf die psychische und körperliche Gesundheit hat.	Sabina Braner
A5:	Run & Fun Kids: Bewegungsparcours für Kinder - drinnen & draußen	Ein Praxis-Workshop mit vielen Spiel- und Übungsformen zum Laufen und zur Geschicklichkeit. Mit und ohne Hindernisse oder Zusatzaufgaben. Ein abwechslungsreiches Bewegungstraining nicht nur für Kinder.	Birgit Pfänder
Seminarblock B: 15:00 - 16:30 Uhr			
B1:	Outdoor Athletics – Das DLV-Kursprogramm, Teil 2	Das Kursprogramm „Outdoor Athletics - ein ausdauer- und kraftorientiertes Training im Freien“ ist ein ganzheitliches Athletiktraining, das die Komponenten Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit in einem Gesundheitskonzept im Freien integriert. Im Workshop wird das Kurskonzept in Theorie und Praxis vorgestellt.	Alexandra Ebert
B2:	(Nordic-) Walking und Osteoporose	Im Alter nimmt die Bewegungsfähigkeit langsam ab. Dadurch werden Muskeln abgebaut, die Körperstabilität leidet, der Gleichgewichtssinn ebenfalls. Dadurch wird der Knochenstoffwechsel verlangsamt. Kommt nun noch eine Osteoporose dazu, bei der vermehrt Knochen abgebaut wird, kann es bei Stürzen auch schneller zu Knochenbrüchen kommen. Regelmäßiges Nordic Walking kann dieser Entwicklung entgegenwirken. Das schonende Ganzkörpertraining kräftigt alle wichtigen Muskeln und regt den Knochenstoffwechsel an. Dies kann den Verlust von Knochenmasse verlangsamen. Im Workshop lernen wir weitere positive Auswirkungen des NW im Bezug auf Osteoporose kennen.	Manuela Burgmaier-Münchbach
B3:	Bedeutung von Mobilisation und Kräftigung beim Laufen	Durch monotones Laufen entstehen auf kurz oder lang Verspannungen und ein muskuläres Ungleichgewicht, sogenannte Dysbalancen. Ein gesundes Mittelmaß aus Ausdauer, Beweglichkeit und Krafttraining ist der gesündeste Weg.	Bianca Dicker
B4:	Meditatives Gehen und Laufen - mit Achtsamkeit zur inneren Ruhe finden	Die Teilnehmenden am Workshop erfahren in Theorie und Praxis, wie es funktioniert und welche Effekte das achtsame Gehen und Laufen auf die psychische und körperliche Gesundheit hat.	Sabina Braner
B5:	Run & Fun Kids: Bewegungsparcours für Kinder - drinnen & draußen	Ein Praxis-Workshop mit vielen Spiel- und Übungsformen zum Laufen und zur Geschicklichkeit. Mit und ohne Hindernisse oder Zusatzaufgaben. Ein abwechslungsreiches Bewegungstraining nicht nur für Kinder.	Birgit Pfänder