

Workshopübersicht WLV Kongress Bewegung und Gesundheit am 20.10.2019

Seminarblock A: 10:45 - 12:15 Uhr				
A1:	„Komm in die Puschen!“ – Übungsformen für Kinder und Jugendliche	T / P	Ein abwechslungsreicher Staffel-, Lauf-, Kraft- und Koordinationstrainings-MIX für Kinder und Jugendliche	Birgit Pfänder
A2:	Prävention, Rehabilitation und Leistungssteigerung bei Verletzungen	T / P	Pedalo zeigt Ihnen anhand der Erfahrung aus über 50 Jahre Möglichkeiten auf, wie Sie schnell und einfach in den Bereichen Prävention, Rehabilitation und Leistungssteigerung verschiedene Verletzungen leistungsorientiert im Breiten- und Profisport sinnvoll angehen.	Martin Moser / Timo Reiff <i>PEDALO</i>
A3:	smovey@WALKING/JOGGING	T / P	Die smoveys werden beim Walken oder Joggen in den Händen geschwungen, dabei sind angenehme Vibrationen in den Handflächen zu spüren, die sich positiv auf den Körper auswirken. Diverse Übungen ergänzen das effektive Rumpfttraining mit den smoveys während des Walken/Joggens, um die Koordination, Beweglichkeit und Stabilität des ganzen Körpers zu trainieren.	Kathrin Junker
A4	Die 12 größten Fehler im Lauftraining	T / P	Die 12 größten Fehler im Lauftraining beschäftigen sich mit den Inhalten, die dein Lauftraining besser und gesünder machen würden, wenn du sie umsetzen würdest. Da das ziemlich viel Konjunktive in einem Satz sind, erfährst du, was du aus Sicht des Referenten tun kannst.	Jörg Linder
A5	Stretching & Mobility für Läufer	T / P	Übungsreihe für Dehn- und Mobilityübungen. Mit diesen Übungen soll der natürliche Bewegungsradius der Gelenke aufrecht erhalten oder auch wieder hergestellt werden.	Alexander Klass
A6	Kurzentspannungstechniken im Alltag	T / P	Die Balance zwischen An- und Entspannung scheint vielen Menschen verloren gegangen zu sein, doch sie ist unabdingbar, wenn wir langfristig unsere Gesundheit erhalten wollen. Durch Entspannungstechniken kann man sich vom Alltag zurückziehen und Energie auftanken.	Verena Schiller
A7	Faszientraining für Läufer	T / P	Faszientraining ist mehr als das Ausrollen verhärteter Faszien und Muskeln. In diesem Workshop geht es darum, die wissenschaftlichen Erkenntnisse zum Faszientraining zielgerichtet ins Training zu integrieren. Nach einer kurzen Einführung in die Welt der Faszien werden wir uns funktionellen Übungen und Faszientechniken widmen, die sich speziell für Läufer eignen.	Anna Clipet
Seminarblock B: 13:15 - 14:45 Uhr				
B1:	„Ab durch die Mitte!“ - Spiele für Viele	T / P	Strategische Lauf-, Kraft-, Koordinations- und Konzentrationsspiele für Viele (auch zwischendurch)	Birgit Pfänder
B2:	natürlich.bewusst.bewegen - Gehirn trifft Körper!	T / P	Unsere Sinnesorgane nehmen unwillkürlich Einfluss auf unsere Handlung und somit auf unsere Leistungsfähigkeit. In diesem Pedalo-Workshop integrieren wir Ansätze des Neuroathletiktrainings in Balance- und Stabilitätsübungen. Hierbei erfahren Sie selbst wie wir Kinder, Senioren und Profisportler bewegen.	Martin Moser / Timo Reiff <i>PEDALO</i>
B3:	smovey® - Fit mit den grünen Vibroringen	T / P	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 in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden inklusive wohltuender Entspannungseinheiten machen dieses Sportgerät für Jedermann - unabhängig von Alter und Leistungsfähigkeit - interessant und attraktiv.	Kathrin Junker

Workshopübersicht WLV Kongress Bewegung und Gesundheit am 20.10.2019

B4:	Mobility-Walking	T / P	Mobility-Walking kombiniert Walking mit Mobilitätstraining und Übungen aus dem Funktionellen Training. Mobility-Walking versteht sich als Bewegungstraining und nicht als Workout	Jörg Linder
B5:	Step Up als Krafttraining für Läufer	T / P	Der Step-up fordert ausdrücklich eine Haltungsverstärkung und Koordination des einzelnen Beines sowie eine dynamische Kontrolle des Beckens und des Rumpfes, des Knöchel, Knie, Hüfte und Armen durch Bewegungsbögen, die sich dem Laufen sehr nahe kommen. Dient auch als adäquater Reiz, um Ausdauer und Kraft der unteren Extremität zu fördern und kann leicht vorangetrieben oder zurückgesetzt werden, je nach Ziel oder Fähigkeit des Läufers.	Alexander Klass
B6:	Zeigt her Eure Füße! Fußreflexzonen & ihre Bedeutung	T	In diesem Kurs werden die wichtigsten Fußreflex – Zonen anschaulich und leicht einprägsam vermittelt und Eigenbehandlungsmöglichkeiten der eigenen Füße erlernt und geübt.	Verena Schiller
B7:	Stressphysiologische Grundlagen und Ansätze zur Linderung stressbezogener Symptomatiken	T	Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen in diesem theoriegeleiteten Workshop basierend auf wissenschaftlichen Erkenntnissen lernen, was genau Stress eigentlich ist und was er verursachen kann. Neben der klassischen medikamentösen Therapie besitzt auch sportliche Aktivität stressregulatives Potential. Im Workshop sollen neben einer theoretischen Hinführung und Sensibilisierung für stressbedingte Erkrankungen auch Anregungen zur Gestaltung sportbasierter Stressreduktionsverfahren gegeben werden.	Dr. Kathrin Wunsch
Seminarblock C: 15:15 - 16:45 Uhr				
C1:	„Schlau & fit im Team“	T / P	Kreative Laufspiele und Trainingsformen als Kraftfutter fürs Gehirn!	Birgit Pfänder
C2:	Präventiv-Checkliste für den Läufer	T / P	Für Anfänger und erfahrene Freizeitläufer ist dies ein Nachschlagewerk mit biomechanischen Informationen zur Überprüfung und Optimierung Ihres Bewegungssystems für das Laufen. Stellen Sie sicher, dass Sie diese Übungen zu Ihrer Trainingsroutine hinzufügen, um Ihren Körper beim Laufen zu schützen!	Alexander Klass
C3:	Functional Walking	T / P	Functional Walking bezeichnet ein effektives Ganzkörpertraining, welches aus einem Ausdauertraining durch zügiges Gehen in Verbindung mit Elementen aus der Funktionsgymnastik besteht. Der große Vorteil besteht darin, dass mit einer einzigen Trainingseinheit Kondition und Koordination gleichzeitig trainiert und verbessert werden ohne zusätzlichen Zeitaufwand	Verena Schiller
C4:	Trailrunning für Einsteiger	T / P	Trailrunning für Einsteiger mit der SSF-Trailrunning Schulungsformel. Ein Trailrunning Trainingskonzept für den Breitensport.	Thomas Mensch
C5:	Einfach mal den Kopf frei kriegen - Einführung in klassische Entspannungsverfahren	T / P	Sich vor dem Wettkampf etwas beruhigen, oder nach dem Training einfach herunterfahren - Emotionsregulation spielt (nicht nur) im Sport eine große Rolle. Den Teilnehmer/innen soll ich diesem Workshop ein kurzer Einblick in die gängigsten Entspannungsverfahren gegeben werden. Hierzu gehören das autogene Training, die progressive Muskelrelaxation, Atementspannung oder auch kleine Achtsamkeitsübungen.	Dr. Kathrin Wunsch
C6:	Frühkindliche Spiel- und Bewegungsformen mit Seil und Tau - Schwerpunkt Körpererziehung	T / P		Carl-Michael Bundschuh