

PROGRAMM

Sonntag, 20.10.2019:

9:00 Uhr **Begrüßung und Einführung**

9:15 Uhr **Innovation im LaufTREFF – Projektvorstellung WLV-Innovationsprämie**

9:50 Uhr **Aktivität als Voraussetzung für ein gesundes Altern**
Prof. Dr. Ansgar Thiel, Direktor des Institutes für Sportwissenschaft der Universität Tübingen

10:45 Uhr **Seminarblock A:**

- A1: „Komm in die Puschen!“ – Übungsformen für Kinder und Jugendliche
- A2: Prävention, Rehabilitation und Leistungssteigerung bei Verletzungen
- A3: smovey®WALKING/JOGGING
- A4: Die 12 größten Fehler im Lauftraining
- A5: Stretching & Mobility für Läufer
- A6: Kurzentspannungstechniken im Alltag
- A7: Faszientraining für Läufer

12:15 Uhr **Mittagspause**

13:15 Uhr **Seminarblock B:**

- B1: „Ab durch die Mittel!“ – Spiele für Viele
- B2: natürlich.bewusst.bewegen - Gehirn trifft Körper!
- B3: smovey® - Fit mit den grünen Vibroringen
- B4: Mobility-Walking
- B5: Step Up als Krafttraining für Läufer
- B6: Zeigt her Eure Füße! Fußreflexzonen & ihre Bedeutung
- B7: Stressphysiologische Grundlagen und Ansätze zur Linderung stressbezogener Symptomaten

14:45 Uhr **Kaffeepause**

15:15 Uhr **Seminarblock C:**

- C1: „Schlau & fit im Team“
- C2: Präventiv-Checkliste für den Läufer
- C3: Functional Walking
- C4: Trailrunning für Einsteiger
- C5: Einfach mal den Kopf frei kriegen - Einführung in klassische Entspannungsverfahren
- C6: Frühkindliche Spiel- und Bewegungsformen mit Seil und Tau - Schwerpunkt Körpererziehung