

PROGRAMM

Sonntag, 16.10.2022

Veranstaltungsort: Pädagogische Hochschule und ZLS Ludwigsburg:

- 9:00 Uhr **Begrüßung und Einführung**
Eberhard Mauser
Leiter WLK-Fachausschuss Freizeit-/Lauf-/Gesundheitssport
Alexander Kölle / Kristina Kober
AOK Baden-Württemberg, Gesundheitsförderung
- 9:15 Uhr **Hauptvortrag „Genesen, aber nicht gesund - Sport nach Covid19“**
Dr. Claudia Ellert
Fachärztin für Allgemein- und Gefäßchirurgie
- 10:15 Uhr *Pause*
- 10:30 Uhr **Yoga und seine positive Wirkung auf die Gesundheit (Praxis-Mitmachangebot)**
Yves Pilling
BA of Arts Health Care and Case Management und Yoga-Lehrer
- 12:00 Uhr *Mittagspause*
- 13:00 Uhr **Seminarblock A:**
A1: Outdoor Athletics – Das DLV-Kursprogramm, Teil 1 (*Alexandra Ebert*)
A2: (Nordic-) Walking und Osteoporose (*Manuela Burgmaier-Münchbach*)
A3: Lauf-ABC – wie und warum? (*Bianca Dicker*)
A4: Meditatives Gehen und Laufen - mit Achtsamkeit zur inneren Ruhe finden
(*Sabina Braner*)
A5: Run & Fun Kids: Bewegungsparcours für Kinder - drinnen & draußen (*Birgit Pfänder*)
- 14:30 Uhr *Pause*
- 15:00 Uhr **Seminarblock B:**
B1: Outdoor Athletics – Das DLV-Kursprogramm, Teil 2 (*Alexandra Ebert*)
B2: (Nordic-) Walking und Osteoporose (*Manuela Burgmaier-Münchbach*)
B3: Bedeutung von Mobilisation und Kräftigung beim Laufen (*Bianca Dicker*)
B4: Meditatives Gehen und Laufen - mit Achtsamkeit zur inneren Ruhe finden
(*Sabina Braner*)
B5: Run & Fun Kids: Bewegungsparcours für Kinder - drinnen & draußen (*Birgit Pfänder*)
- 16:30 Uhr **Resümee und Verabschiedung**