

PROGRAMM

Sonntag, 18.10.2020

Naturtheater Reutlingen:

10:00 Uhr **Begrüßung und Einführung**

10:15 Uhr **Hauptvortrag „Wald und Gesundheit – was ist dran, wenn sich alles bewegt?“**

Sigrid Donath

Wald- & Naturtherapeutin - Shinrin-Yoku und Fachdozentin der Internationalen Akademie für Wald- und Naturtherapie

11:15 Uhr *Pause*

11:30 Uhr **Seminarblock A:**

A1: Trail Running Schulungsformel in der Praxis (*Thomas Mensch*)

A2: Teamwork der Sinne - Laufausdauerspiele für Jung und Alt (*Birgit Pfänder*)

A3: Intervalltraining im Laufsport (*Jürgen Eberle*)

A4: Nordic Walking als Gesundheitssport (*Fred Zaal*)

13:00 Uhr *Mittagspause*

13:30 Uhr **„Einfach mal den Kopf frei kriegen“ – Entspannung und Achtsamkeit im Wald**

Dr. Kathrin Wunsch

Sportwissenschaftlerin am Karlsruher Institut für Technologie (KIT) im Bereich "Sport und psychische Gesundheit"

14:15 Uhr *Pause*

14:30 Uhr **Seminarblock B:**

B1: Viel Training in wenig Zeit: "Tabata": Hoch Intensives Intervalltraining für Jedermann/-frau (*Dr. Kathrin Wunsch*)

B2: Neurotraining für Läufer - Laufen mit Köpfchen (*Alexander Klass*)

B3: Ernährungsirrtümer beim Sport und Abnehmen inkl. Vorstellung eines Online-Kurskonzeptes (*Sabrina Dürr*)

B4: Abwechslungsreiches Ausdauer- und Kraftausdauertraining mit „natürlichen“ Trainingsmitteln (*Andreas Killer*)

16:15 Uhr **Resümee und Verabschiedung**