

# PROGRAMM

**Sonntag, 17.10.2021**

Naturtheater Reutlingen:

- 10:00 Uhr **Begrüßung und Einführung**  
**Dieter Schneider**  
*WLV-Vorstand Bildung und Sport*  
**Rainer Kurze**  
*Vorsitzender des Naturtheater Reutlingen e.V.*  
**Dr. Ute Streicher**  
*AOK Neckar-Alb*
- 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: Warm up & Cool down beim Einsteigertraining Laufen/Walking (*Alexandra Ebert*)  
A2: Neurotraining für Läufer - Laufen mit Köpfchen (*Alexander Klass*)  
A3: Intervalltraining im Laufsport (*Jürgen Eberle*)  
A4: Nordic Walking als Gesundheitssport (*Manuela Burgmaier-Münchbach*)
- 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: Waldlauf mit Athletikstopps (*Alexander Klass*)  
B3: Ernährungsirrtümer beim Sport und Abnehmen (*Sabrina Dürr*)  
B4: Belastungsvarianten beim Nordic Walking (*Manuela Burgmaier-Münchbach*)
- 16:15 Uhr **Resümee und Verabschiedung**