

Jubiläumsveranstaltung – Laufschule Inge Umbach

54552 Ellscheid, Mürmesweg 1 - Lafoase der Laufschule Schritt für Schritt

Samstag 12.10.2019

Programm

13.00 Uhr *Begrüßung*

13.15 Uhr *Ökumenischer Gottesdienst: „Lauf des Lebens – Lauf der Welt“*

13.45 Uhr Vortrag: *„Kenias Wunderläufer – und was wir davon lernen können“*
Herbert Steffny („ehemaliger deutscher Weltklasseläufer, 3-facher Frankfurt Marathon Gewinner, Lauftrainer, Lauftrainer Joschka Fischer, Laufbuchautor und Diplom-Biologe)

15.00 Uhr *Podiumsdiskussion: „Laufen – Mode oder Weg der Veränderung?“*
Mit **Prof. Dr. Alexander Weber** (Psychologe und Vorsitzender des Deutschen Lauftherapiezentrums), **Wolfgang Schüler** (Pädagoge, Lauftherapeut und Buchautor), **Herbert Steffny** (ehemaliger deutscher Weltklasseläufer, 3-facher Frankfurt-Marathon Gewinner, Lauftrainer, Lauftrainer Joschka Fischer, Laufbuchautor und Diplom-Biologe), **Andreas Reinhard** (Leiter des ev. Jugendhofs Wolf MLK,) **Dr. Petra Sommer** (Ärztin und Autorin)
Moderation **Berthold Mertes** (Chefredakteur Sport des Bonner Generalanzeigers und Mitbegründer des Trierer Silvesterlaufs)

16.30 Uhr Vortrag: *„Natürliches Laufen – die richtige Lauftechnik“*
Barfuß-Laufcoach **Emanuel Bohlander** gibt einen Einblick in Theorie und Praxis

17.30 Uhr Vortrag: *„Laufen in und mit der Natur – Wie man Gefahren vorbeugt“*
Ärztin und Autorin **Dr. Petra Sommer**

Rahmenprogramm

Workshops: Yoga, Rückenschule, Schnupperlaufen für Einsteiger
Infostände/Aussteller: Laufschule Schritt für Schritt, Nürburgquelle sowie Mitglieder der Genossenschaft GesundLand Vulkaneifel
Musik von Alan Graham und Yvonne Cobau

Information

Laufschule "Schritt für Schritt", Birkenweg 3, 54552 Ellscheid,
Tel. 0 65 73 - 99 19 0, Mobil 0171 356 2704
www.lernelaufen.de / inge-umbach@t-online.de