

Freitag, 10. März 2023

ab 13.00 Uhr	Check-in der Zimmer - Rezeption
ab 13.00 Uhr	Check-in Seminar – Seminarraum 13 , Ebene 4
13.00 – 18.00 Uhr	wmns Flohmarkt durchgehend geöffnet inkl. Schuhberatung – Seminarraum 13
14.45 Uhr	Treffpunkt beim Hoteleingang zum Laufen in Laufbekleidung (siehe „Plan Laufeinheiten“)
18.30 Uhr	Begrüßung und Empfang im Seminarfoyer (Ebene 4)
ca. 19.15 Uhr	Abendessen anschließend gemütliches Beisammensein und Kennenlernen

Samstag, 11. März 2023

7.20 Uhr	Treffpunkt beim Hoteleingang zum Laufen/Walken in Sportbekleidung (siehe „Plan Lauf/Walkeinheiten“)
8.30 – 9.30 Uhr	Frühstück
9.00 – 16.00 Uhr	wmns Flohmarkt durchgehend geöffnet inkl. Schuhberatung – Seminarraum 13

Vorträge (Treffpunkt Ebene 4)

- | | |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 09.45– 10.45 Uhr | <ul style="list-style-type: none">○ Gruppe 1: Seminarraum 15:
Mag. Michael Koller: „Raus aus der Komfortzone“ – Mut haben und die eigenen Unsicherheiten überwinden und sich etwas zu trauen. Die 5 km schneller oder den Sprung auf die 10 km schaffen. Höre auf, dich von bisherigen Trainingsroutinen hemmen zu lassen und in den alten Gewohnheiten einzusperrern. Neue Ziele, erfordern neue Reize und neu Motivation!○ Gruppe 2: Seminarraum 14:
Dr. Robert Fritz: „Power-Medikament Bewegung“ – Welchen Einfluss hat ein regelmäßiges Lauftraining auf den Körper und der Psyche einer Frau. Warum sollten Frauen anders trainieren als Männer? |
| 10.45– 11.15 Uhr | Pause (Die Getränke für unser Seminar stehen in den Seminarräumen. Bitte keinen Tee, Kaffee usw. vom Gang nehmen. Wenn Bedarf besteht, bitte die Konsumation beim Check-out bezahlen.) |
| 11.15– 12.15 Uhr | <ul style="list-style-type: none">○ Gruppe 1: Seminarraum 15:
Dr. Robert Fritz: „Power-Medikament Bewegung“○ Gruppe 2: Seminarraum 14:
Mag. Michael Koller: „Raus aus der Komfortzone“ |

12.15 – 13.00 Uhr	Mittagslunch
13.05 Uhr	Gruppenfoto (Bitte bereits in Sportgewand und AÖFL 2022 Shirt kommen)

- | | |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13.15 - 13.50 Uhr
(Treffpunkt Ebene 4) | NUR für Seminarteilnehmerinnen, die den Leistungstest in der Woche davor in Anspruch genommen haben: <ul style="list-style-type: none">● Seminarraum 17: Dr. Robert Fritz „Interpretationen der Ergebnisse der sportmedizinischen Leistungsdiagnostik“● Seminarraum 16: Mag. Michael Koller: „Interpretationen der Ergebnisse der sportwissenschaftlichen Leistungsdiagnostik“ |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

13.15 – 13.50 Uhr **Vortrag** (Treffpunkt Ebene 4)

- **Seminarraum 14:** „Laufen – die Veränderungskraft für Körper und Seele“ – Ilse Dippmann

13.50 – 14.00 Uhr Pause

14.00 – 14.45 Uhr **Workshops**

- Lauf ABC – Dr. Robert Fritz
- Lauf ABC – Mag. Michael Koller
- **Seminarraum 14:** Krafttraining – Stabile Mitte – Maria Hinnerth
- **Seminarraum 15:** Kraft des Atems – die Kunst der richtigen Atmung – Patrycja Gamsjäger

14.55 – 15.30 Uhr **Vortrag & Workshop** (Treffpunkt Ebene 4)

- **Seminarraum 14:** Ernährung für Läuferinnen – Maria Hinnerth
- **Seminarraum 15:** Yoga und Meditation für Läuferinnen – Patrycja Gamsjäger

zusätzliche Angebote:

15.30– 16.15 Uhr **Vortrag:** Frauen & Finanzen – Schritt für Schritt in die finanzielle Freiheit (Martina Roither)

ca. ab 15.30 Uhr **Wanderung** mit den Retters zum Pöllauberg + umfangreiches Aktivprogramm vom Hotel Retter

19.30 Uhr Abendessen, anschließend gemütliches Beisammensein

Sonntag, 12. März 2023

7.20 Uhr Treffpunkt beim Hoteleingang zum Laufen in Laufbekleidung

ab 9.15 Uhr Frühstücksbuffet

bis 11.00 Uhr Late-Check-out der Zimmer (ein Check-out ist auch schon vor dem Frühstück bzw. am Abend davor möglich)

11.00 Uhr **offizielles Seminarende und anschließend** angenehme Heimreise

oder danach
bis 17.00 Uhr Wellness noch möglich
Gemütlicher Ausklang mit anschließender entspannter Heimreise

Um die Nachmittagsverpflegung auch am Abreisetag zu genießen kann diese gerne gegen einen **Aufpreis von € 10,- pro Person** dazu gebucht werden.