

Freitag, 08. März 2024

ab 13.00 Uhr	Check-in der Zimmer - Rezeption
ab 13.00 Uhr	Check-in Seminar – Seminarraum 13 , Ebene 4
13.00 – 17.45 Uhr	wmns Flohmarkt durchgehend geöffnet inkl. Schuhberatung– Seminarraum 13
14.45 Uhr	Treffpunkt beim Hoteleingang zum Laufen/Walken in Sportbekleidung (siehe „Plan Laufeinheiten“)
18.30 Uhr	Begrüßung und Empfang im Seminarfoyer (Ebene 4)
ca. 19.15 Uhr	Abendessen anschließend gemütliches Beisammensein und Kennenlernen

Samstag, 09. März 2024

7.15 Uhr	Treffpunkt beim Hoteleingang zum Laufen/Walken in Sportbekleidung (siehe „Plan Laufeinheiten“)		
8.30 – 9.30 Uhr	Frühstück		
9.00 – 15.00 Uhr	wmns Flohmarkt durchgehend geöffnet inkl. Schuhberatung– Seminarraum 13		
	Vorträge (Treffpunkt Ebene 4)		
09.45– 10.45S Uhr	<table><tr><td>Gruppe 1: Seminarraum 15: Mag. Michael Koller: „Minimal effective dose“ - <i>Mindesttrainingsreize im Ausdauer- und Krafttraining zur Erhaltung der Gesundheit und Fitness.</i></td><td>Gruppe 2: Seminarraum 14: Dr. Robert Fritz: „Die Veränderungskraft des Laufsports aus der Sicht der Sportmedizin.“ <i>Laufen beeinflusst Körper und Geist - es verändert sogar unsere Gene!</i></td></tr></table>	Gruppe 1: Seminarraum 15: Mag. Michael Koller: „ Minimal effective dose “ - <i>Mindesttrainingsreize im Ausdauer- und Krafttraining zur Erhaltung der Gesundheit und Fitness.</i>	Gruppe 2: Seminarraum 14: Dr. Robert Fritz: „ Die Veränderungskraft des Laufsports aus der Sicht der Sportmedizin. “ <i>Laufen beeinflusst Körper und Geist - es verändert sogar unsere Gene!</i>
Gruppe 1: Seminarraum 15: Mag. Michael Koller: „ Minimal effective dose “ - <i>Mindesttrainingsreize im Ausdauer- und Krafttraining zur Erhaltung der Gesundheit und Fitness.</i>	Gruppe 2: Seminarraum 14: Dr. Robert Fritz: „ Die Veränderungskraft des Laufsports aus der Sicht der Sportmedizin. “ <i>Laufen beeinflusst Körper und Geist - es verändert sogar unsere Gene!</i>		
10.45– 11.15 Uhr	Pause (Die 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.)		
	Vorträge (Treffpunkt Ebene 4)		
11.15– 12.15 Uhr	<table><tr><td>Gruppe 1: Seminarraum 15: Dr. Robert Fritz: „Die Veränderungskraft des Laufsports aus der Sicht der Sportmedizin.“ <i>Laufen beeinflusst Körper und Geist - es verändert sogar unsere Gene!</i></td><td>Gruppe 2: Seminarraum 14: Mag. Michael Koller: „Minimal effective dose“ - <i>Mindesttrainingsreize im Ausdauer- und Krafttraining zur Erhaltung der Gesundheit und Fitness.</i></td></tr></table>	Gruppe 1: Seminarraum 15: Dr. Robert Fritz: „ Die Veränderungskraft des Laufsports aus der Sicht der Sportmedizin. “ <i>Laufen beeinflusst Körper und Geist - es verändert sogar unsere Gene!</i>	Gruppe 2: Seminarraum 14: Mag. Michael Koller: „ Minimal effective dose “ - <i>Mindesttrainingsreize im Ausdauer- und Krafttraining zur Erhaltung der Gesundheit und Fitness.</i>
Gruppe 1: Seminarraum 15: Dr. Robert Fritz: „ Die Veränderungskraft des Laufsports aus der Sicht der Sportmedizin. “ <i>Laufen beeinflusst Körper und Geist - es verändert sogar unsere Gene!</i>	Gruppe 2: Seminarraum 14: Mag. Michael Koller: „ Minimal effective dose “ - <i>Mindesttrainingsreize im Ausdauer- und Krafttraining zur Erhaltung der Gesundheit und Fitness.</i>		
12-15 - 13.25 Uhr	Mittagslunch		
13.30 Uhr	Gruppenfoto (Bitte bereits in Sportgewand und AÖFL 2023 Shirt kommen) – Treffpunkt Ebene 4		

13.35 – 14.15 Uhr (Treffpunkt Ebene 4)	<p>NUR für Seminarteilnehmerinnen, die den Leistungstest in der Woche davor in Anspruch genommen haben</p> <p>Seminarraum 17: Dr. Robert Fritz „Interpretationen der Ergebnisse der sportmedizinischen Leistungsdiagnostik“ (Erstdiagnostik)</p> <p>Seminarraum 16: Mag. Michael Koller: „Interpretationen der Ergebnisse der sportwissenschaftlichen Leistungsdiagnostik“ (Folgediagnostik)</p>
13.30 – 14.15 Uhr	<p>Vortrag (Treffpunkt Ebene 4)</p> <p>Seminarraum 14: Sportliches Abenteuer: Motivation wecken, Ziele erreichen und Grenzen überwinden - Ilse Dippmann</p>
14.15 – 14.30 Uhr	<p>Pause</p>
14.30 – 15.30 Uhr	<p>LAUF ABC mit Dr. Fritz und Mag. Koller</p> <ul style="list-style-type: none">• Outdoor: Lauf ABC <p>Workshops</p> <ul style="list-style-type: none">• Seminarraum 14: Hüftstabilität für Läuferinnen – Maria Hinnerth• Seminarraum 15: Fokus Rücken – Renate Dobler-Jerabek• Seminarraum 16: Stretching für Läuferinnen aus der Kundalini- Yoga- Praxis mit Übungen und deren Beschreibung – Patrycja Gamsjäger
14.30 – 16.00 Uhr	<p>Aktivität: Treffpunkt Hotellobby: Wanderung zum Pöllauberg – Ulrike Retter</p>
16.00 – 16.45 Uhr	<p>Vortrag (Treffpunkt Ebene 4)</p> <ul style="list-style-type: none">• Seminarraum 14: Ernährung/Energiebedarf im Training und Alltag – Maria Hinnerth• Seminarraum 14: Training & Abnehmen: eine gute Ergänzung oder ein Widerspruch? – Maria Hinnerth
17.00 – 17.45 Uhr	
19.30 Uhr	<p>Abendessen, anschließend gemütliches Beisammensein</p>

Sonntag, 10. März 2024

07.30 Uhr	<p>Treffpunkt beim Hoteleingang zum Laufen/Walken in Sportbekleidung</p>
Ab 9.00 Uhr	<p>Frühstücksbuffet</p>
bis 11.00 Uhr	<p>Late-Check-out der Zimmer (ein Check-out ist auch schon vor dem Frühstück bzw. am Abend davor möglich)</p>
11.00 Uhr	<p>offizielles Seminarende und anschließend angenehme Heimreise</p>
oder danach bis 17.00 Uhr	<p>Wellness noch möglich Gemütlicher Ausklang mit anschließender entspannter Heimreise</p>

*Um die Nachmittagsverpflegung auch am Abreisetag zu genießen, kann diese gerne gegen einen **Aufpreis von € 15,- pro Person** dazu gebucht werden. Die Gebühr wird vor Ort an der Rezeption bezahlt.*