

## Zeitschema Sommerakademie 2014

Uhrzeit	Tag		Zeit Summe
	<b>Freitag 29.8.2014</b>		
	Seminarraum 1		
18:00 – 18:30	Eröffnung der Sommerakademie Begrüßung Programmvorstellung		30 Minuten
18:30 – 20:00	Eröffnungsthema Lauftherapie und psychische Erkrankung Fachvortrag und Diskussion		90 Minuten
	<b>Samstag 30.8.2014</b>		
08:00 – 09:00	Frühstückslauf im Kölner Grüngürtel (etwa 30 Minuten)		60 Minuten
09:00 – 09:45	Frühstück		
	Seminarraum 1	Seminarraum 2	
10:00 – 10:45	KINESIO TAPING Vortrag Teil 1	Vortrag „Feldenkreis in der Kunst des Laufens	45 Minuten
10:45 – 12:15	KINESIO TAPING Workshop Teil 1	Praxisseminar „Feldenkreis in der Kunst des Laufens	90 Minuten
12:15 – 12:30	Pause		
12:30 – 14:00	KINESIO TAPING Workshop Teil 2	Teilnehmerbindung in der Lauftherapie	90 Minuten
14:00 – 14:45	Mittagspause		
14:45 – 16:15	Dehnungs-; Kräftigungs- und Koordinationsübungen für Läufer und TN von Fortgeschrittenenkursen Teil 1		90 Minuten
16:15 – 16:30	Pause		
16:30 – 18:00	Dehnungs-; Kräftigungs- und Koordinationsübungen für Läufer und TN von Fortgeschrittenenkursen Teil 2	Ernährungstipps für leicht übergewichtige TN eines Lauftherapiekurses Vortrag und praktische Vorschläge für den Berufsalltag	90 Minuten
18:00 – 18:30	Abendessen		
18:30 – 20:00	Prävention und Gesundheitsvorsorge Impulsreferate und Diskussion mit einem Ausblick auf das kommende Präventionsgesetz der Bundesregierung (BMG)		90 Minuten
	<b>Sonntag 31.8.2014</b>		
08:00 – 09:00	Frühstückslauf im Kölner Grüngürtel (etwa 30 Minuten)		60 Minuten
09:00 – 09:45	Frühstück		
	Seminarraum 1	Seminarraum 2	
10:00 – 11:30	Entspannung und Achtsamkeit - Ergänzungen zum lauftherapeutischen Ansatz	Warum „Supervision?“ Fachvortrag und Diskussion	90 Minuten
11:30 – 11:45	Pause		
11:45 – 13:15	Workshop – Systemische Lauftherapie		90 Minuten
13:15 – 13:30	Pause		
13:30 – 14:00	Abschlussbesprechung der Sommerakademie 2014 Feedback und Anregungen – Ausblick 2016		