

Sommerakademie 2014 des VDL e.V. 29.08.2014 bis 31.08.2014

**Im Gästehaus der Deutschen Sporthochschule Köln
Guts-Muths-Weg 1
50933 Köln**

Das Programm

Freitag 29.08.2014 18:00 bis 20:00 Uhr

Freitag 18:00 bis 18:30 Uhr – Seminarraum 1

Eröffnung der Sommerakademie – Begrüßung der Gäste und Teilnehmer

Freitag 18:30 bis 20:00 Uhr – Seminarraum 1

Lauftherapie und psychische Erkrankung

Über die Lauftherapie als Methode sind wir als Lauftherapeuten natürlich gut unterrichtet. Was aber neurobiologische Veränderungen/Prozesse ausmachen gibt es auch in unseren Reihen großen Weiterbildungsbedarf. Ebenso was die Praxis/praktischen Erfahrungen bei der Durchführung von Laufveranstaltungen mit psychisch/depressiv Erkrankten betrifft. Nur Einzelne von uns kennen das "Deutsche Bündnis gegen Depression" und dessen Arbeit.

Zu diesem Themenkomplex wird es auf der Sommerakademie eine Veranstaltung mit Prof. Dr. Sabine Mertel (Hochschule Hildesheim - Fakultät Soziale Arbeit und Gesundheit), selbst aktive Lauftherapeutin und Mitglied im VDL e.V., und Frau Dipl. Psych. Ines Heinz (Projektleitung „Deutsches Bündnis gegen Depression e.V.“) geben.

Sabine Mertel wird in einem Fachvortrag verschiedene inhaltliche Grundlagen des Themas (Epidemiologie; Laufen und körperliche psychische Parameter, Neurophysiologie des Laufens) aber auch Settings und praktische Erfahrungen der Lauftherapie mit Menschen mit Depressionen referieren und zur Diskussion stellen. Außerdem wird Sie einen Überblick über den derzeitigen Stand der Studien und Forschungsergebnisse zum Thema Laufen geben.

Im Anschluss daran wird Ines Heinz über die Arbeit des „Bündnis gegen Depression“ und Möglichkeiten der punktuellen Zusammenarbeit zwischen dem Bündnis, dem VDL und einzelnen Lauftherapeutinnen/Lauftherapeuten vorstellen.

Es ist ausreichend Zeit für die sich anschließende Diskussion vorgesehen.

Samstag 30.08.2014 10:00 bis 20:00 Uhr

Am Samstag finden, wie bei der letzten Sommerakademie, „zweigleisig“ von 10:00 bis 20:00 Uhr Veranstaltungen zu verschiedenen Themen statt.

Wir bitten alle TeilnehmerInnen der Sommerakademie schon bei der Ankunft sich in die Belegungslisten für die einzelnen Veranstaltungen einzutragen. Die Veranstaltungen von Doris / Olaf Pfennig und Christoph Blühm sind Praxisseminare, bitte Sportkleidung nicht vergessen.

Samstag 30.08.2014 10:00 bis 14:00 Uhr – Seminarraum 1

KINESIO® TAPING Vortrag und Workshop

Wir freuen uns im Rahmen der Sommerakademie eine fundierte Einführung in die Theorie und Technik des Kinesio®-Tapings anbieten zu können. Dabei werden Grund- und Korrekturtechniken des Kinesio®-Tapings vor allem für die untere Extremität (Hüfte, Oberschenkel, Knie, Wade und Fuß) vermittelt. Die Anwendungen werden anhand verschiedener klinischer Bedingungen aufgezeigt. In praktischen Übungen haben die Teilnehmer Zeit, die Kinesio Taping® Methode bei Muskelanwendungen und in der Praxis häufig vorkommenden Krankheitsbildern zu erlernen.

Eine fundierte Einführung in die Theorie und Technik des Kinesio®-Tapings mit Frau Iris Lange (CKTI Certified Kinesio® Taping Instructor) der Deutschen Kinesio®-Taping-Gesellschaft.

Samstag 30.08.2014 14:45 bis 18:00 Uhr – Seminarraum 1

Dehnung – Koordination – Kräftigung

Fortsetzung des auf der letzten Sommerakademie durchgeführten Praxisseminars mit Doris und Olaf Pfennig. Diesmal mit Kleingeräte-Übungen für Fortgeschrittene Läufer unserer Kurse. Doris und Olaf Pfennig sind beide seit vielen Jahren Übungsleiter in der Kinder- und Schülerleichtathletik und durch ihre Arbeit in der eigenen Laufschule erfahrene Trainer von Laufeinsteigern und Fortgeschrittenen.

Samstag 30.08.2014 18:30 bis 20:00 Uhr – Seminarraum 1

Prävention und Gesundheitsvorsorge

Eine Diskussion über die Voraussetzungen, Schwierigkeiten und gelungenen Beispiele im Präventionsbereich neue Ansätze und Angebote zu etablieren. Das dies im Rahmen des SGB für die Lauftherapie nicht ohne weiteres oder auch nur durch kreative Fördergestaltung möglich ist, haben wir in den letzten Jahren erfahren müssen.

Wie aber ist die weitere Entwicklung im Präventionsbereich? Können wir von neuen gesetzlichen Bestimmungen positive Veränderungen erwarten? Müssen wir uns als Verband anders aufstellen um bei den Krankenkassen Unterstützung für unsere Arbeit zu finden? Wer sind die Entscheider und Akteure bei der gesetzlichen Neubestimmung des Präventionsgesetzes das ja schon als Entwurf in den Bundestag eingebracht wurde und nun auch öffentlich diskutiert wird. „Wie wir zu mehr Sport gezwungen werden sollen“ (Die Welt, 11.06.2014).

Zu werden Fachleute der Gesundheitspolitik mit kurzen Impulsreferaten in den Themenkomplex einführen.

Herr Jupp Arldt, bis Juni diesen Jahres Geschäftsführer der Landeszentrale für Gesundheitsförderung (LZG-Rheinland-Pfalz e.V.).

Herr Dr Ellis E. Huber, ehemaliger wiss. Mitarbeiter beim Bundesgesundheitsamt, Organisator des Gesundheitstages 1980, seit 2004 Mitglied im Vorstand des Berufsverbandes Deutscher Präventologen und seit 2007 dessen Vorsitzender.

Herr Thomas Schertel, Projektleiter und Vorstandsbeauftragter des bundesweiten Pilotprojektes „Lauftherapie“ bei der BKK vor Ort.

Samstag 30.08.2014 10:00 bis 12:15 Uhr – Seminarraum 2

Feldenkrais und die Kunst des Laufens

Das Anliegen des Feldenkrais-Pädagogen Christoph Blühm ist, keine vorgegebenen Lauftechniken einzuüben. Vielmehr wird eine systemische, lösungsorientierte Bewegungsmethode vorgestellt, die einen persönlichen Spielraum eröffnet, in dem der Einzelne mit seinen eigenen brachliegenden Möglichkeiten - jenseits von "richtig und falsch" - in Kontakt kommen kann. Das Ziel (u.a.): einen Laufstil zu entfalten, der Leichtigkeit und Anmut hervorbringt. Freude beim Laufen kommt auf...

Fortsetzung des auf der Sommerakademie 2012 begonnenen Praxisseminars zu einer systemischen, lösungsorientierten Bewegungsmethode mit dem Feldenkrais-Pädagogen Christoph Blühm.

Samstag 30.08.2014 12:30 bis 14:00 Uhr – Seminarraum 2

Teilnehmerbindung in der Lauftherapie

Wie kann eine lauftherapeutische Dienstleistung auf Dauer bestehen? Verschiedene Angebotsformen und attraktive Maßnahmen zur Teilnehmerbindung. Ein Workshop mit Michael Cipura, Lauftherapeut (DLZ) seit 1998, seit 11 Jahren Coach für „Das Erlebnislaufer-Team“.

Samstag 30.08.2014 16:30 bis 18:00 Uhr – Seminarraum 2

Ernährung für leicht Übergewichtige TeilnehmerInnen eines Laufkurses

Kein Theorievortrag über Ernährungsformen oder ATP Stoffwechsel des Muskels, sondern ganz praktische Erklärungen und Vorschläge für die Beratung von Laufkursteilnehmerinnen/Laufkursteilnehmern. Besondere Berücksichtigung findet die Umsetzbarkeit im beruflichen Alltag. Referentin Dipl.-Oec.-Troph. Silke Rakel

Sonntag 31.08.2014 10:00 bis 14:00 Uhr

Der Sonntagmorgen soll wieder dem Erfahrungsaustausch untereinander in Form verschiedener Workshops dienen. Die Workshops werden durch Fachvorträge eingeleitet und durch ReferentInnen moderiert.

Samstag 31.08.2014 10:00 bis 11:30 Uhr – Seminarraum 1

Entspannung und Achtsamkeit

Ergänzungen zum lauftherapeutischen Ansatz - Beispiele aus der Praxis. Der Lauftherapeut Klaus Assenmacher, Gründer und Betreiber der Laufschule Embestrand über seine Methode der ganzheitlichen Erfahrung beim Laufen. Ein Praxisseminar mit Ansätzen zu einer systemischen Lauftherapie.

Sonntag 31.08.2014 10:00 bis 11:30 Uhr – Seminarraum 2

Supervision für LauftherapeutInnen?

Supervision bietet Reflexion, die Entwicklung von Lösungsstrategien, Selbstvergewisserung ... und vieles mehr. Fragen, Antworten und Beispiele für die Durchführung von Supervisionsangeboten für Lauftherapeutinnen und Lauftherapeuten. Einführung und Moderation Ilse Birkmann-Reiß (Supervisorin, Mitglied in der deutschen Gesellschaft Für Supervision DGSv).

Sonntag 31.08.2014 11:45 bis 13:15 Uhr – Seminarraum 1

Systemische Lauftherapie – Definitionsansätze und Zukunftswerkstatt

Systemisch im medizinischen Verständnis – Systemisch im psychologischen Verständnis – Umsetzung für und in der Lauftherapie

Systemisch für spezielle Adressaten – Bezugsgruppen – Einbindung in Kliniken

Systemisch für Präventivgruppen

Einführungsreferat und Thesen für die Zukunftswerkstatt gibt Jutta Bergs, Diplom-Psychologin - Psychologische Psychotherapeutin, Glanbrücken.

Sonntag 31.08.2014 13:30 bis 14:00 Uhr – Seminarraum 1

Abschlussbesprechung der Sommerakademie 2014

Feedback und Anregungen – Ausblick 2016

Die Preise für die gesamte Sommerakademie mit allen Veranstaltungen, Foren und Diskussionen: 195.- Euro für VDL Mitglieder und 235.- Euro für Nichtmitglieder.

Wir haben ein begrenztes Kontingent Einzel- und Doppelzimmer im Gästehaus der Sporthochschule Köln reserviert.

Also jetzt schnell anmelden und sich eines der begehrten Zimmer sichern!

EZ 46.- Euro (mit Frühstück) DZ 71.- Euro (mit Frühstück) pro Nacht.

Bitte Zimmer nur über Axel Reisch buchen – nicht direkt bei der Sporthochschule!

a.reisch@lauftherapie-vdl.de