



Workshops – Freitag, 20.05.2022

| Thema | Informationen | Beschreibung |
|--------------------------------------|--|---|
| Fußmobility | <p>Trainer: Michael Kley (Diplom Sportwissenschaftler, Heilpraktiker, Athletiktrainer für Profi-Sportler)</p> <p>Datum: 20.05.2022 Uhrzeit: 14.30 – 15.15 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Info-Stand</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 10 Personen pro Kurs</p> | <p>Ein ausreichendes Maß an Beweglichkeit und Stabilität ist die Voraussetzung für das gesunde Laufen ohne Überlastungserscheinungen und Verletzungen. Bei der Fußmobility steht der Fuß im Vordergrund und ihr erhaltet tolle Übungen zum Mitnehmen und Nachmachen.</p> |
| Erste Hilfe beim Trailrunning | <p>Referentin: Wastl Baumann (Spezialist für alpine Erste Hilfe)</p> <p>Datum: 20.05.2022 Uhrzeit: 15.00 – 18.00 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Info-Stand</p> <p>Teilnehmerzahl: mind. 6 bis max. 10 Personen</p> | <p>In diesem Workshop werden typische Unfälle bzw. Erkrankungen beim Berglaufen „behandelt“ und wie man diese erkennen und mit ihnen am besten umgehen kann. Dazu gehören umgeknickte Knöchel, verdrehte Knie, Schürf-, Platz- und Schnittwunden, Dehydrierung, Unterzuckerung, Kreislaufprobleme, Erschöpfung und Sonnenstich.</p> |



Vorträge – Freitag, 20.05.2022

| Thema | Informationen | Beschreibung |
|--|--|---|
| <p>Ist Sport Stressbewältigung oder Stressabbau? Wann ist Sport vielleicht zu viel und nicht mehr gesund?</p> | <p>Referentin: Isabell Wohlfahrt (Diplom Mental Trainerin, Stressbewältigung- und Entspannungstrainerin)</p> <p>Datum: 20.05.2022 Termin: 15.00 – 16.00 Uhr</p> <p>Location: TBC</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 10 Personen</p> | <p>Ist Sport Stressabbau oder Stressbewältigung? Wann ist Sport vielleicht zu viel und nicht mehr gesund? Hier gibt es spannende Einblicke beim Vortrag mit anschließender Fragerunde.</p> |
| <p>Tourenplanung, -durchführung und Verhalten in Notsituationen</p> | <p>Referent: Christoph Vogg (Bergwacht Grainau)</p> <p>Datum: 20.05.2022 Termin: 16.00 – 17.00 Uhr</p> <p>Location: TBC</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 10 Personen</p> | <p>Was muss ich bei der Tourenplanung beachten? Wie verhalte ich mich in einer Notsituationen im Gelände? Und welche Gefahren gibt es auf Tour? Bei dem spannenden Vortrag von Christoph Vogg, Bergwacht Grainau, wird euch vermittelt, auf welche Punkte ihr bei der Tourenplanung achten müsst und welche Gefahren im Gelände bestehen.</p> |



Side Events – Freitag, 20.05.2022

| Thema | Informationen | Beschreibung |
|--|---|---|
| <p>Trailrunning für Einsteiger in Ehrwald</p> | <p>Datum: 20.05.2022 Uhrzeit: 10.00 – 14.00 Uhr (inkl. Transfer und Pausen)</p> <p>Treffpunkt: Info-Stand</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 10 Personen</p> | <p>Laufen ist nicht gleich laufen – das merkst du beim Trailrunning auf jeden Fall. Verschiedene Untergründe, die Balance und Koordination fordern sowie die Höhenluft haben ihren Einfluss auf die Performance. Aber dafür fällt der Flow auch größer aus. Die Trailrun-Runde wird in verschiedene Leistungslevels aufgeteilt.</p> |
| <p>Trailrunning für Fortgeschrittene in Ehrwald</p> | <p>Datum: 20.05.2022 Uhrzeit: 10.00 – 14.00 Uhr (inkl. Transfer und Pausen)</p> <p>Treffpunkt: Info-Stand</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 10 Personen</p> | |



Workshops – Samstag, 21.05.2022

| Thema | Informationen | Beschreibung |
|-------------------------------|--|--|
| Fußmobility | <p>Trainer: Michael Kley (Diplom Sportwissenschaftler, Heilpraktiker, Athletiktrainer für Profi-Sportler)</p> <p>Datum: 21.05.2022 Uhrzeit: 10.00 – 10.45 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Info-Stand</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 10 Personen pro Kurs</p> | <p>Ein ausreichendes Maß an Beweglichkeit und Stabilität ist die Voraussetzung für das gesunde Laufen ohne Überlastungserscheinungen und Verletzungen. Bei der Fußmobility steht der Fuß im Vordergrund und ihr erhaltet tolle Übungen zum Mitnehmen und Nachmachen.</p> |
| Yoga für LäuferInnen | <p>Datum: 21.05.2022 Uhrzeit: 11.45 – 12.45 Uhr und 14.15 – 15.15 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Info-Stand</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 10 Personen pro Kurs</p> | <p>Auf körperlicher Ebene trainierst du mit Yoga deine Kondition, Kraft und Flexibilität. Es passiert jedoch noch viel mehr, denn Yoga findet nicht nur äußerlich statt, sondern wirkt auch auf geistiger und seelischer Ebene.</p> <p>Benötigtes Equipment: Fitnessbekleidung, ggf. Fitnessmatte, Handtuch, Getränk</p> |
| Funktionelles Training | <p>Trainer: Michael Kley (Diplom Sport-wissenschaftler, Heilpraktiker & Athletiktrainer für Profi-Sportler)</p> <p>Datum: 21.05.2022 Uhrzeit: 13.00 – 14.15 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Info-Stand</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 10 Personen pro Kurs</p> | <p>Ein Ausreichendes Maß an Beweglichkeit und Stabilität ist die Voraussetzung für das gesunde Laufen ohne Überlastungserscheinungen und Verletzungen. Im Fokus des Trainings eines Läufers sollte das Kniegelenk und der Rumpf stehen. In dem Workshop gibt es eine Einführung in ein sinnvolles Stabi-Training für LäuferInnen mit Übungen zum Mitnehmen und Nachmachen.</p> |



Vorträge – Samstag, 21.05.2022

| Thema | Informationen | Beschreibung |
|--|---|---------------------------------------|
| Gesunde Darmflora – eine wichtige Stellschraube für mehr Leistungsfähigkeit | Referentin: Friederike Meyer (Apothekerin, Ernährungsberaterin) Datum: 21.05.2022 Uhrzeit: 14.00 – 15.30 Uhr Location: TBC Teilnehmerzahl: max. 10 Personen pro Kurs | Vortrag mit anschließender Fragerunde |



Side Events – Samstag, 21.05.2022

| Thema | Informationen | Beschreibung |
|---|--|--|
| Morning Run | <p>Datum: 21.05.2022 Uhrzeit: 07.00 – 08.00 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Info-Stand (Expo-Area)</p> <p>Teilnehmerzahl: 2 Gruppen mit unterschiedlichen Leistungslevel, max. 10 Personen pro Gruppe.</p> | <p>Lockerer, entspannter Trailrunning Lauf für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Oben angekommen genießen wir den Ausblick und machen uns über eine andere Strecke wieder auf den Rückweg. Im Anschluss könnt ihr euch eine frische Brezn und einen heißen Cappuccino schmecken lassen.</p> |
| Trailrunning für Einsteiger in Grainau | <p>Datum: 21.05.2022 Uhrzeit: 10.00 – 13.00 Uhr (inkl. Transfer und Pausen)</p> <p>Treffpunkt: Info-Stand</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 10 Personen pro Gruppe</p> | <p>Laufen ist nicht gleich laufen – das merkst du beim Trailrunning auf jeden Fall. Verschiedene Untergründe, die Balance und Koordination fordern sowie die Höhenluft haben ihren Einfluss auf die Performance. Aber dafür fällt der Flow auch größer aus.</p> |
| Trailrunning für Fortgeschrittene in Grainau | <p>Datum: 21.05.2022 Uhrzeit: 10.00 – 14.00 Uhr (inkl. Transfer und Pausen)</p> <p>Treffpunkt: Info-Stand</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 10 Personen pro Gruppe</p> | <p>Bei der Trailrunning Tour in Grainau werdet ihr von erfahrenen Guides begleitet. Freut euch auf einen spektakulären Blick auf die Zugspitze und den glasklaren Eibsee.</p> |



Workshops – Sonntag, 22.05.2022

| Thema | Informationen | Beschreibung |
|---------------------|--|---|
| Morning Yoga | <p>Datum: 22.05.2022 Uhrzeit: 08.15 – 09.15 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Info-Stand</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 10 Personen pro Kurs</p> | <p>Auf körperlicher Ebene trainierst du mit Yoga deine Kondition, Kraft und Flexibilität. Es passiert jedoch noch viel mehr, denn Yoga findet nicht nur äußerlich statt, sondern wirkt auch auf geistiger und seelischer Ebene.</p> <p>Benötigtes Equipment: Fitnessbekleidung, ggf. Fitnessmatte, Handtuch, Getränk</p> |
| Fußmobility | <p>Trainer: Michael Kley (Diplom Sportwissenschaftler, Heilpraktiker, Athletiktrainer für Profi-Sportler)</p> <p>Datum: 22.05.2022 Uhrzeit: 14.00 – 14.45 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Info-Stand</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 10 Personen pro Kurs</p> | <p>Ein ausreichendes Maß an Beweglichkeit und Stabilität ist die Voraussetzung für das gesunde Laufen ohne Überlastungserscheinungen und Verletzungen. Bei der Fußmobility steht der Fuß im Vordergrund und ihr erhaltet tolle Übungen zum Mitnehmen und Nachmachen.</p> |

Side Events – Sonntag, 22.05.2022

| Thema | Informationen | Beschreibung |
|---|--|--|
| Morning Run | <p>Datum: 22.05.2022 Uhrzeit: 07.00 – 08.00 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Info-Stand (Expo-Area)</p> <p>Teilnehmerzahl: 2 Gruppen mit unterschiedlichen Leistungslevel, max. 10 Personen pro Gruppe.</p> | <p>Lockerer, entspannter Trailrunning Lauf für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Oben angekommen genießen wir den Ausblick und machen uns über eine andere Strecke wieder auf den Rückweg. Im Anschluss könnt ihr euch eine frische Brezn und einen heißen Cappuccino schmecken lassen.</p> |
| Trailrun-Tour in Garmisch für Fortgeschrittene | <p>Datum: 22.05.2022 Uhrzeit: 10.00 – 13.00 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Info-Stand</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 10 Personen</p> | <p>Laufen ist nicht gleich laufen – das merkst du beim Trailrunning auf jeden Fall. Verschiedene Untergründe, die Balance und Koordination fordern sowie die Höhenluft haben ihren Einfluss auf die Performance. Aber dafür fällt der Flow auch größer aus.</p> |
| Trailrun-Tour in Garmisch für ALLE | <p>Datum: 22.05.2022 Uhrzeit: 11.00 – 12.00 Uhr</p> <p>Treffpunkt: Info-Stand</p> <p>Teilnehmerzahl: max. 10 Personen</p> | <p>Bei den Trailrun-Touren in Garmisch-Partenkirchen werdet ihr von erfahrenen Guides begleitet. Die Touren eignet sich für alle Leistungslevels.</p> |