

# PROGRAMM

**Sonntag, 15.10.2023**

Veranstaltungsort: Pädagogische Hochschule und Zentrum für Schulqualität und  
Lehrerbildung, Außenstelle Ludwigsburg:

- 9:30 Uhr **Begrüßung und Einführung**  
**Eberhard Mauser**  
*Leiter WLW-Fachausschuss Freizeit-/Lauf-/Gesundheitssport*  
**Thomas Gundelfinger**  
*Leiter Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung, Außenstelle Ludwigsburg*
- 10:00 Uhr **Impulsvortrag: Sport und Gesundheit beim älteren Menschen – Besonderheiten und Herausforderungen**  
**Prof. Dr. Martin Huonker**  
*Facharzt für Innere Medizin mit Schwerpunkt Angiologie und Sportmedizin*  
*Dozent an der PH Weingarten im Bachelorstudiengang „Bewegung und Ernährung“*
- 11:00 Uhr *Pause*
- 11:15 Uhr **Theorieblock**  
T1: Ernährung – natürlich und gesund (*Yves Pilling*)  
T2: Outdoor Athletics – Das 12-Wochen Kursprogramm (*Alexandra Ebert*)
- 12:00 Uhr *Mittagspause*
- 13:00 Uhr **Praxisblock A:**  
A1: Outdoor Athletics, Teil 1 (*Alexandra Ebert*)  
A2: In der Körpermitte stabil – Grundlage für Laufen und Walking (*Yves Pilling*)  
A3: Lauf-/WalkingTREFF – Best practice im TREFF (*Peter Hasselwander*)  
A4: Nordic Walking und Diabetes (*Sandra Eidel*)
- 14:45 Uhr *Pause*
- 15:15 Uhr **Praxisblock B:**  
B1: Outdoor Athletics, Teil 2 (*Alexandra Ebert*)  
B2: In der Körpermitte stabil – Grundlage für Laufen und Walking (*Yves Pilling*)  
B3: Lauf-/WalkingTREFF – Best practice im TREFF (*Peter Hasselwander*)  
B4: Nordic Walking und Diabetes (*Sandra Eidel*)
- 17:00 Uhr **Resümee und Verabschiedung**