

Vorläufiger Programmablauf Bad Dübener 22.-24.10.2010

Freitag, 22.10.:

10.00: Geführter Stadtrundgang im Heidekurort Bad Dübener.

Ab 12.00: Einchecken ins Seminarhotel „National“.

13.00: Eröffnung des 14. Läufer- und 11. Walker-Wochenendes

13.15: Detlef Smula (Munster): Müssen Nahrungs-Ergänzungen sein?

14.15: Jörg Matthé (Laufladen Leipzig) und Konrad Götzel (Firma Gore):
Welche Bekleidung zu welcher Zeit?

15.30: Kaffeepause

16.00: Pulsmessung – die intelligente Trainingssteuerung (Firma Suunto).

17.00: Klaus Peschka (Halle): Athletik für Läufer und Walker.

18.00: Abendessen

Ab 20.00: PD Dr. Wolfgang Bringmann: medizinische Konsultationen

Im Angebot (Terminvergabe nach Anmeldung):

Laufanalyse mit Schuhberatung (Hans-Joachim Krumbholz, Halle)

Laktat-Test (Frank Hennig, Leipzig)

Sonnabend, 23.10.:

7.00: Fröhliches Erwachen mit Musik und Gymnastik (Christel Schemel)

8.00: Frühstück

9.00: Dr. Thomas Prochnow/Frank Hennig/Waldemar Cierpinski:
Running und Walking in Theorie und Praxis.

12.30: Mittagessen (Angebot)

13.30: Dr. Wolfgang Bringmann (Berlin): Der Wasserhaushalt des Läufers/Walkers.

15.00: Kaffeepause

15.30: Dr. Anja Carlsohn (Potsdam): Ernährung für Ausdauersportler - vor, während
und nach dem Wettkampf oder Training.

17.00: Dr. Wolfgang Bringmann: Verletzungen beim Laufen und Walken –
Vorbeugung, Heilung und Therapie.

18.30: Abendessen

19.30: 2 Jubiläen werden gefeiert: Waldemar Cierpinski – 60 Jahre! Und vor
30 Jahren wurde er zum zweiten Mal Olympiasieger im Marathon.

Im Angebot (Terminvergabe nach Anmeldung):

Laufanalyse mit Schuhberatung (Hans-Joachim Krumbholz, Halle)

Laktat-Test (Frank Hennig, Leipzig)

Sonntag, 24.10.:

7.00: Fröhliches Erwachen mit Musik und Gymnastik (Christel Schemel).

8.00: Frühstück

9.00: Klaus Weidt (REISEZEIT): Wohin reisen wir denn diesmal?

9.45: Dr. Willi Heepe (Berlin): Läuferprobleme unter der Lupe –
Bluthochdruck, Cholesterin, Magen- und Darmbeschwerden.

11.30: Abschluss und Vergabe der Zertifikate.

12.00: Angebot: leichtes Mittagessen.

13.00: Bad Dübener Abschlusslauf.

14.30: Abreise

Organisation: Klaus Weidt, Christel Schemel (REISEZEIT) in Zusammenarbeit mit
LAUFZEIT und dem Leipziger Laufladen.