

Go Out'n Move

1. Fachtagung Outdoor- und Natursport

11. Juni 2022 | 9.30 – 17.00 Uhr
Wilhelmsburger Inselpark

	Outdoor-Activity	Fitness & Functional	Fitness & Functional	Achtsamkeit	digital & nachhaltig
9.30 – 11.00	101 Maren Ellssel SUP-Yoga SUP-Yoga ist eine gute Möglichkeit, das Gleichgewicht zu trainieren und die innere Mitte zu stärken. Auf dem Wasser zu sein steigert alle Vorteile von Yoga.	201 Carsten Peckmann Natur als Fitness-Studio Menschen entdecken den Outdoorbereich als Bewegungsraum neu. Sport an der frischen Luft als Trend.	301 Sonja Wäger-Kuhn Bootcamp Outdoor Bootcamp-Training stärkt unsere Muskeln, die Ausdauer, das Immunsystem und unsere innere Stärke.	401 Vera Vorreiter Waldbaden Shinrin Yoku – Mit einem Wald(luft)bad achtsam Stress abbauen und alle Sinne beleben.	501 Christine Priessner Fair statt mehr Das Seminar gibt einen Überblick über die Möglichkeiten – angefangen beim Einkauf von fairen Sportartikeln über die Ausrichtung nachhaltiger Veranstaltungen bis hin zur Informations- und Bildungsarbeit.
11.00 – 11.15	Kurze Pause				
11.15 – 12.45	102 Uwe Dresel Orientierungslauf Das erlebnisreiche Ausdauertraining in der Natur.	202 Carsten Peckmann Fitness-Parkour Nutzung von Bewegunginseln und Fitness-Parkours im öffentlichen Raum. Eine Einführung.	302 Sonja Wäger-Kuhn Beach-Workout Am „Sportplatz Beach“ spielerisch die Ausdauer, Kraft und Balance trainieren.	402 Gunnar Liedtke Naturess Natur- und bewegungsbezogenes Ressourcentraining.	502 Markus Hielscher Digitale Challenge Chancen, Risiken und neue Perspektiven in der Erlebnispädagogik
12.45 – 13.45	Mittagspause und Messe-Rundgang				
13.45 – 15.15	103 Dietlind Zimmermann Qigong Spaziergang Natur spüren: Qigong im Park – Wie kann man Qigong draußen anleiten und die Natur als Kraftquelle spürbar machen?	203 Matthias Stein Hyrox kombiniert die Trainingsmethoden Intervalltraining, funktionales Krafttraining und Ausdauertraining. Hyrox ist für jeden Fitness-Fan machbar!	303 Ilka Holst Schwing dich fit Ganzkörpertraining mit den Smovey-Ringen®.	15.30 – 17.00 404 Dorit Behrens Doppel-WS (Seminarraum und draußen) Green Green Care: Mit der Natur Gesundheit und Wohlbefinden stärken Aufenthalte in der Natur wirken nachweislich positiv auf Körper, Geist und Seele. Sie aktivieren unser Immunsystem, schützen vor Zivilisationserkrankungen, verhindern chronischen Stress, lindern Schmerzen, verbessern Schlaf, Stimmung und vieles mehr. Von diesen Effekten profitieren Jung und Alt durch eine spürbar gesteigerte Lebensqualität.	503 Christian Bosenick Denkathlon® TO GO Spielerisches Gehirntaining in Kombination mit körperlichen Aktivitäten – verbunden für das besondere Maß an Effektivität.
15.15 – 15.30	Kurze Pause				
15.30 – 17.00	104 Jürgen Brenner Urban-Hiking Sportwandern ist eine sanfte, gelenkschonende Ausdauersportart, die alle fordern kann. Als After-Work Wanderung kann nach einem bewegungsarmen Tag im Büro ein sportlicher Ausgleich gefunden werden.	204 Aljosha Liebe Parkour Laufen, balancieren, springen, überwinden, landen, klettern – die Welt ist dein Spielplatz.	304 Mitja Rose Calisthenics Was ist Calisthenics überhaupt und wie fange ich damit an? Das Krafttraining für wirklich jeden.	504 Judith Klöpping, Christoph Brand Team aktiv – Teamgeist durch Outdoorerlebnisse In diesem Workshop werden aktiv handlungsorientierte Outdoorerlebnisse und Erfolge gestaltet, die der Gruppe Möglichkeiten von Teamarbeit aufzeigen.	

