

Programm

13.00 Uhr **Begrüßung**

13.15 Uhr **Ökumenischer Gottesdienst: „Lauf des Lebens – Lauf der Welt“**

13.45 Uhr **Vortrag: „Kenias Wunderläufer – und was wir davon lernen können“?**
Herbert Steffny (*„ehemaliger deutscher Weltklasseläufer, 3-facher Frankfurt Marathon Gewinner, Lauftrainer, ehemaliger Lauftrainer Joscka Fischer, Laufbuchautor und Diplom Biologe*)

15.00 Uhr **Podiumsdiskussion: „Laufen – Mode oder Weg der Veränderung?“**

Mit Prof. Dr. Alexander Weber (Psychologe und Vorsitzender des Deutschen Lauftherapie zentrums), Wolfgang Schüler (Pädagoge, Lauftherapeut und Buchautor), Herbert Steffny (ehemaliger deutscher Weltklasseläufer, 3-facher Frankfurt-Marathon Gewinner, Lauftrainer, ehemaliger Lauftrainer Joscka Fischer, Laufbuchautor und Diplom-Biologe), Andreas Reinhard (Leiter des ev. Jugendhofs Wolf MLK,) Dr. Petra Sommer (Ärztin und Autorin)

Moderiert von Berthold Mertes (Chefredakteur Sport des Bonner Generalanzeigers und Mitbegründer des Trierer Silvesterlaufs)

16.30 Uhr **Vortrag: „Natürliches Laufen – die richtige Lauftechnik“**
Barfuß-Laufcoach Emanuel Bohlander gibt einen Einblick in Theorie und Praxis

17.30 Uhr **Vortrag: „Laufen in und mit der Natur – Wie man Gefahren vorbeugt“**
Ärztin und Autorin Dr. Petra Sommer

Rahmenprogramm

Workshops: Yoga, Rückenschule, Schnupperlaufen für Einsteiger

Infostände/Aussteller: Laufschule Schritt für Schritt, Nürburgquelle sowie Mitglieder der Genossenschaft GesundLand Vulkaneifel

Musik von Alan Graham und Yvonne Cobau