

Akademiebuchungen

Die Teilnahmegebühr beträgt 10,00 EURO für den Vortragsvormittag. Die Teilnahme am Trainingsworkshop ist getrennt zu buchen und kostet ebenfalls 10,00 EURO. Die Teilnahme an der geführten Wanderung ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist wegen der begrenzten Teilnahme an den Workshops frühzeitig erwünscht unter dem Stichwort „Akademie Dahlem 2011“ und Angabe von Name, Anschrift und Kontaktdaten bei Frau Kops: Telefon **02449-95250**, Fax: **02449-952520** und E-mail: **info@ruetz-diefenbach.de** oder **slanybe@gmx.de**

Wir bitten um Überweisung der Gebühren auf eines der nachstehenden Konten:

Kreissparkasse Euskirchen Kontonummer 157 680 0 BLZ 382 501 10	oder	VR-Bank Nordeifel eG Kontonummer 100 701 901 3 BLZ 370 697 20
Verwendungszweck: „Akademie Dahlem“		Verwendungszweck: „Akademie Dahlem“

Bezahlung vor Ort ist ausnahmsweise möglich.

Getränke und Imbisse während der Veranstaltung sind beim Haus Schieferstein zu bezahlen. Für die Workshopteilnehmer steht Mineralwasser bereit.

Referenten

Lothar Hirsch
ehemaliger Leichtathletik-Bundestrainer Lauf, Koblenz

Claudia Meier-Gesell
Dipl. Sportwissenschaftlerin, ehem. Juniorenweltmeisterin 800m und 4 x 400m, mehrmalige deutsche Meisterin und Olympiateilnehmerin über 800m, Regensburg

Horst Gesell
Leichtathletiktrainer, Lauffreiwart Bayrischer Leichtathletik Verband, Ernestgrün

Bernhard Ohlerth
Revierförster, Dahlem

Dr. med. Ernst Slany
Chirurg/Kinderchirurg, Dahlem

Willkommen in Dahlem

Dahlem ist gut erreichbar über einen eigenen Bahnhof an der Bahnstrecke Köln-Trier oder über die A1 bzw. A60 und B51/E29.



Übernachtungsmöglichkeiten

Übernachtungen sind in preiswerten Pensionen und im „Haus Schieferstein“ vor Ort sowie in weiteren Beherbergungsbetrieben in der Gemeinde Dahlem und der Region möglich.

Informationen zur Gemeinde Dahlem und den dortigen Beherbergungsbetrieben unter **www.Dahlem.de**

Es wird empfohlen, entweder direkt oder über die Touristinformation „Oberes Kylltal“, Telefon: 06597-2878, zu buchen E-mail: **Info@obereskylltal.de**

Veranstaltungsort

„Haus Schieferstein“
Rennpfad 32, 53949 Dahlem
Telefon: 02447-95030
www.haus-schieferstein.de

AKADEMIE Dahlem

**10. September 2011
„Haus Schieferstein“**

*...lebendiges Dorf
für Jung und Alt!*

Eine Initiative des Fördervereins Dorfentwicklung Dahlem e.V.



Einladung

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Freunde

Gehen und Laufen ist evolutionäres Programm, das die Natur seit Millionen von Jahren für unsere Vorfahren und uns Menschen vorzieht. Vor etwa 10 000 Jahren hat sich Sesshaftigkeit und Arbeitsteilung entwickelt. Die darauffolgende kulturelle und technische Entwicklung, besonders im letzten Jahrhundert, hat unsere Bewegung zur Existenzsicherung weiter erheblich eingeschränkt.

Bewegungsmangel ist zu einer ernsthaften Gesundheitsbedrohung unserer Zeit geworden und ist Ursache von Zivilisationskrankheiten. Viele Menschen begegnen dieser Bedrohung durch Wandern, sportliches Gehen und Laufen. In Dahlem hat sich aus einer Initiative der letzten Akademieveranstaltung heraus ein Lauftreff etabliert, der gemäß den Vorgaben des Deutschen Leichtathletikverbandes (DLV) Gesundheitssport für die Menschen aus der Region anbietet. Wir wollen hier das Lauftraining mit muskelkräftigenden Übungen und Regenerationstraining im Wasser ergänzen. Mit diesem Konzept sind wir Vorreiter einer neuen Lauftreff-Idee.

Deswegen konnten wir mit Lothar Hirsch, dem langjährigen Leichtathletik-Bundestrainer für Laufen, Horst Gesell als Lauftreffwart des Bayerischen Leichtathletikverbandes und Claudia Meier-Gesell, Sportwissenschaftlerin und frühere Weltklasse-800m-Läuferin sehr erfahrene Referenten, Trainer und Instrukturen, für die Akademieveranstaltung 2011 gewinnen.

Zielgruppe unserer Veranstaltung sind alle gesundheitsbewußten Menschen, insbesondere die Lauftreffteilnehmer und die „ambitionierten Freizeitsportler“ aus der Eifelregion und darüber hinaus. Wir wollen das nötige sportphysiologische Basiswissen in Vorträgen anbieten und zielgruppenspezifische Trainingseinheiten in einem Workshop in der Trainingshalle und Hallenbad der Grundschule Dahlem vorstellen und einüben. Die Wandersportler werden vom Revierförster Bernhard Ohlert durch das Ökosystem Wald geführt.

Wir freuen uns auf Sie als unsere Gäste

Dr. Heinz Rütz
Förderverein Dorfentwicklung
Dahlem e.V.

Reinhold Müller
Bürgermeister

Dr. Ernst Slany
Akademie Dahlem

Programm

Samstag, 10. September 2011

Veranstaltungsort „Haus Schieferstein“



- 09.00 Uhr** Willkommen durch Bürgermeister, Förderverein und Veranstalter
- 09.15 Uhr** Bewegung als evolutionäres Programm des Menschen – Wie können wir das heute sinnvoll umsetzen?
Dr. med. Ernst Slany
- 10.00 Uhr** Grenzen und Möglichkeiten im ambitionierten Freizeitsport – Ergänzungstraining auf dem Rad und im Wasser
Lothar Hirsch
- 11.00 Uhr** Core- und Aquatraining – Einführung in den Workshop
Claudia Meier-Gesell, Horst Gesell

Mittagspause

- 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr** Workshop in Gruppen von ca. 10 Teilnehmern in Halle (Wiese) und Schwimmbad mit den Trainern und Instrukturen
Claudia Meier-Gesell, Horst Gesell und Lothar Hirsch
- 14.00 Uhr** Alternativ für Wandersportler – Führung durch das „Ökosystem Wald“ durch den Revierförster
Bernhard Ohlert

Was ist die richtige Bewegung?

Richtige Bewegung kann sowohl das beschauliche Wandern in der Natur als auch sportlich ambitioniertes Training sein. Wichtig ist, dass man sich mit Freude und Stetigkeit bewegt. Das ist nur möglich, wenn jeder die für ihn persönlich beste Form der Bewegung wählt und in sein Leben und den Alltag integriert.

Wandern will gelernt sein! Es gilt, den Blick für Schönheiten und Geheimnisse der Natur zu schulen. Deshalb bieten wir alternativ eine von Bernhard Ohlerth geführte Exkursion mit Demonstrationen des „Ökosystems Wald“ an. Mitzubringen sind wettergemäße Kleidung und Wanderschuhe.

Die Lauftreff-Sportler und die Ausdauerathleten erfahren Grundlagenwissen zur Trainingsgestaltung, wobei ein besonderer Schwerpunkt auf die Möglichkeiten der Kombination und Ergänzung verschiedener Sportarten gelegt wird.

Fahrrad und Wasser bringen Abwechslung ins Training und unterstützen die Regeneration. Lothar Hirsch und Horst Gesell sind als erfahrene Trainer Experten für diese Themen. Sie werden Sie mit Vorträgen und praktischer Anleitung fit machen für eine gesundheitsfördernde und abwechslungsreiche Sportzukunft.

Claudia Meier-Gesell ist diplomierte Sportwissenschaftlerin mit Schwerpunkt Prävention/Rehabilitation und kann zudem jahrelange Erfahrungen als Hochleistungssportlerin einbringen.

Für den Workshop werden Sportkleidung und Sportschuhe, Badekleidung und Badeschuhe, Handtücher und eventuell ein Bademantel benötigt.

