

10 Jahre Nofi

mehr als nur ein Lauf

Das Laufsymposium

Donnerstag, 28. März 2019

18:00 Uhr – 19:45 Uhr

OTH in Weiden | Einlass: 17:30 Uhr

**Eintritt
frei**

Programm:

Grußworte

Prof. Dr. Andrea Klug (Präsidentin OTH Amberg-Weiden)

Interaktive Vorträge:

Herzensangelegenheit Laufen

Prof. Dr. Robert H. G. Schwinger
(Chefarzt Medizinische Klinik II, Klinikum Weiden)

Psychologie des Laufens

Jörg Oppitz (Diplom Psychologe, Kliniken Nordoberpfalz AG)
Elisabeth Eißner (Chefärztin Orthopädische Rehabilitation
Waldsassen, Kliniken Nordoberpfalz AG)

Wie motiviere ich mich?

Holly Zimmermann, vierfache Mutter, Ultramarathonläuferin

Die Biomechanik des Laufens

Christopher Fleischmann (OTH Amberg-Weiden)

**Während der Vorträge läuft Wolfgang Würth
(Redakteur Oberpfalz Medien) auf dem Laufband
und wird interaktiv in Vorträge eingebunden.**

Podiumsdiskussion

mit den Referenten, Christian Wolf (M.Sc. / M.A.,
Athletiktrainer U18 Eishockeynationalmannschaft) und
Stefan Kosmus (Teilnehmer aller Nofi-Läufe 2010-2019)



Immer informiert - auf Facebook!
www.facebook.com/nofilauf



www.nofi-lauf.de