

# JUBILÄUMSFEST 20 JAHRE



GESUNDLAND  
VULKANEIFEL



Laufschnle  
Schritt für Schritt



## 12. Oktober 2019 ab 13:00 Uhr in Ellscheid

mit Vorträgen zum Thema Laufen,  
Podiumsdiskussion,  
Workshops,  
Infoständen/  
Ausstellern und  
musikalischer  
Umrahmung

[www.lernelaufen.de](http://www.lernelaufen.de)



mit Vortrag von Herbert Steffny  
„Kenias Wunderläufer –  
was wir davon lernen können“?

ehemaliger deutscher Weltklasseläufer und  
3-facher Frankfurt Marathon Gewinner,  
Lauftrainer, ehemaliger Lauftrainer Joschka  
Fischer, Laufbuchautor und Dipl.-Biologe

# JUBILÄUMSFEST 20 JAHRE

## 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 von Joschka 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 Lauftherapiezentrums), Wolfgang Schüler (Pädagoge, Lauftherapeut und Buchautor), Herbert Steffny (ehemaliger deutscher Weltklasseläufer, 3-facher Frankfurt Marathon Gewinner, Lauftrainer, ehemaliger Lauftrainer von Joschka Fischer, Laufbuchautor und Diplom-Biologe), Andreas Reinhard (Leiter des ev. Jugendhofs Wolf MLK,) Dr. Petra Sommer (Ärztin und Autorin)  
**Moderation 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“**  
Dr. Petra Sommer (Ärztin und Autorin)

## RAHMENPROGRAMM

### Workshops:

Yoga, Rückenschule, Schnupperlaufen für Einsteiger

### Infostände/Aussteller:

Laufschule Schritt für Schritt, Nürburg Quelle, Capio Mosel-Eifel-Klinik und weitere Mitglieder der Genossenschaft Gesundheitslandschaft Vulkaneifel e.G.

### Musik:

Alan Graham und Yvonne Cobau



**Laufschule**  
Schritt für Schritt

### Laufschule Schritt für Schritt

Birkenweg 3 · 54552 Ellscheid  
Tel.: 06573 99190  
Mobil: 0171 3562704  
info@lernelaufen.de  
www.lernelaufen.de