

REFERENTEN

Dr. Ronald Burger

Inhaber von SOURCE-Gesundheitsberatung, Trainings- und Bewegungswissenschaftler, Laufexperte, Coach

Barlo Hillen

M. Sc. Sportwissenschaftler, Doktorand, Abt. Sportmedizin, Prävention und Rehabilitation der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, Forschung, Lehre, Einzel- und Gruppentraining

Dr. Daniel Pfirrmann

Diplom-Sportwissenschaftler; Abt. Sportmedizin, Prävention und Rehabilitation der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, Läufer und Fitnesstrainer

Björn Sterzing

Diplom-Sportwissenschaftler, Abt. Sportmedizin, Prävention und Rehabilitation der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, Organisation und Management der sportmedizinischen Ambulanz, Leistungsdiagnostik, Gruppentraining, Trainingsberatung, Läufer und Fitnesstrainer

WICHTIGE HINWEISE UND TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Informationen

Sportbund Rheinhessen e.V., Rheinallee 1, 55116 Mainz, Tel.: 06131 / 28 14 – 202, Fax: 06131 / 28 14 – 222
E-Mail: h.franke@sportbund-rheinhessen.de

Anmeldung

www.sportbund-rheinhessen.de • Qualifizierung • Veranstaltungsport • Fortbildung • Sportpraxis • Nr. BUF2018-08 • 13. Mainzer Lauf-Kongress

Teilnehmergebühr 20,00 Euro

Die Gebühr wird per Lastschrift eingezogen.

Bei Abmeldung wird eine Stornogebühr von 10,00 Euro fällig. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB), die Sie auf der Homepage des Sportbundes Rheinhessen finden.

Jede(r) Teilnehmer(in) erhält bis spätestens eine Woche vor Beginn der Veranstaltung eine Einladung und Anreisebeschreibung.

Meldeschluss 2. November 2018

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Die Anmeldungen finden nach der Reihenfolge des Eingangs Berücksichtigung.

Kongressunterlagen

Die Unterlagen werden am Samstag ab 8.30 Uhr im Foyer der Sporthalle beim Turnverein Laubenheim ausgegeben. Eine Zusendung ist nicht möglich.

Alle Teilnehmer(innen) erhalten eine Teilnahmebescheinigung.

Die Teilnahme wird mit **vier Lerneinheiten** zur Verlängerung der Übungsleiter C-Lizenz (früher: Übungsleiter Breiten- und Freizeitsport) anerkannt.

Hinweis: Die Praxis findet drinnen und draußen statt.
Bitte bringen Sie zwei Paar Laufschuhe mit.

Verpflegung

Der Ausdauerleistungsverein Mainz sorgt für das leibliche Wohl. Speisen und Getränke können hier erworben werden.

Verwendung von Bildmaterial

Der Teilnehmer erklärt sein Einverständnis darüber, dass er mit Foto- und Videoaufnahmen während des Kongresses zur Berichterstattung, Dokumentation und Veröffentlichung einverstanden ist.

Anschrift

Sporthalle beim Turnverein Laubenheim 1883 e. V.
Gewerbestraße 25, 55130 Mainz

In Zusammenarbeit und mit freundlicher Unterstützung von:

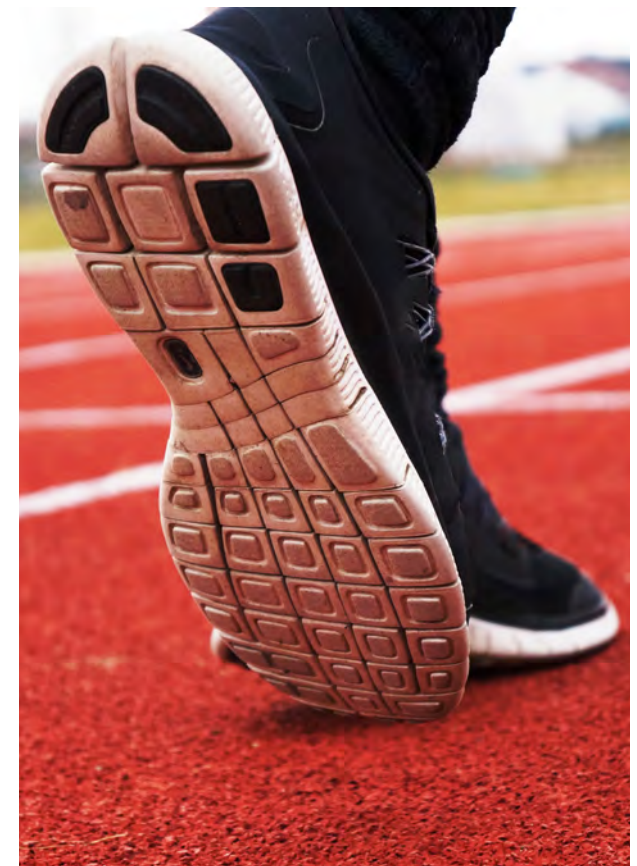


13. MAINZER LAUF-KONGRESS

Fit in Theorie und Praxis!

10.11.2018

Sporthalle beim Turnverein Laubenheim 1883 e.V.





THEORIE

Die häufigsten Läuferverletzungen und Therapiemöglichkeiten

Laufen ist gesund! Diese Aussage kann aufgrund der vielfältigen physiologischen Anpassungen des menschlichen Organismus durch regelmäßiges Lauftraining, getroffen werden. Deshalb wird vor allem Sporteinsteigern zu einem Lauftraining geraten. Defizite im Bewegungsapparat, Überbeanspruchung und Fehlbelastung führen dabei zu typischen Läuferverletzungen, welche das Fortführen des Trainings und damit das Erreichen der angestrebten Ziele unmöglich machen. Im Vortrag werden die häufigsten Läuferverletzungen dargestellt und vor allem Maßnahmen zur eigenständigen Prävention und Behandlung dieser aufgezeigt.

Zeit: 9.45 Uhr - 10.30 Uhr

Referent: Barlo Hillen

Lauftechnik: Eine für Alle? - unter Berücksichtigung neuerer Trends

Zwar nicht jedes Jahr, aber doch mit regelmäßiger Abfolge, kommen von Experten einerseits und der Industrie andererseits, Entwicklungen auf den Markt, die suggerieren, dass etwas an der Lauftechnik verbessert bzw. verändert werden müsste. Nach wie vor hat sich der Körper von uns Menschen in den letzten 50.000 Jahren nicht verändert und nach wie vor ist die aufrechte, beidbeinige Fortbewegung das Maß aller Dinge, wenn es um ökonomisches Fortbewegen geht. Das bipedale Gehen/Laufen können, unterscheidet uns von allen anderen Lebewesen und ist somit auch die beste Möglichkeit sich regelmäßig und heutzutage noch gesund zu bewegen! Daher ist die Frage berechtigt, wieso man ständig anders Laufen soll, bzw. diese „neue“ Technik vorteilhaft sein soll. Bei den Schuhen spricht man ständig von verbesserter Dämpfung, Federung, beidem oder Barfußschuhen. Hier stellt sich die Frage was ist an welchem Schuh gesund und was macht mich schneller? Welchen Vorteil hat der Schuh für meine Technik? Anhand aktueller Trends in der Technik beim Laufen und bei den Schuhen wird die Lauftechnik diesmal wieder etwas spezieller unter die Lupe genommen.

Zeit: 10.45 Uhr - 11.30 Uhr

Referent: Dr. Ronald Burger

PRAXIS

Die Einheiten werden in Gruppen durchgeführt. Die Wechsel erfolgen nach 30 Minuten.

Zeiten: 12.30 Uhr – 13.00 Uhr / 13.15 Uhr – 13.45 Uhr /
14.00 Uhr – 14.30 Uhr / 14.45 Uhr – 15.15 Uhr

Praxis 1: Lauftechnik

Aufbauend auf seinen Vortrag wird er ein Set an Übungen vorstellen, mit denen eine Technikveränderung bzw. eine Technikverbesserung möglich ist.

Referent: Dr. Ronald Burger

Praxis 2: Übungen zur Unterstützung des Heilungs- prozesses bei typischen Verletzungen von Läufern

In dieser Praxiseinheit werden einige von den im vorherigen Vortrag dargestellten Handlungsmöglichkeiten für Trainer und Läufer zur Prävention und Unterstützung des Heilungsprozesses bei typischen Läuferverletzungen praktisch geübt.

Referent: Barlo Hillen

Praxis 3: Treppentraining

Zur Verbesserung von Kraft, Koordination und Ausdauer eignen sich Treppenläufe und stellen eine gute Ergänzung zu Bergsprints, Intervalltraining und Fahrtspiele dar. Treppenläufe zeichnen sich durch eine überwiegende Belastung des Vorfußes aus, die je nach Stufenbeschaffenheit (Stufenbreite und Stufenhöhe) eine verstärkte Beanspruchung der Oberschenkel-, Gesäß- und Wadenmuskulatur fordert. Neben dem Kraftaspekt lässt sich auch die Koordination durch verschiedene

Bewegungsaufgaben schulen und verbessern.

Referent: Dr. Daniel Pfirrmann

Praxis 4: Fußschule für Läufer

"Soweit die Füße tragen" ... - ein Sprichwort was Vielen geläufig ist, doch kaum ein Körperteil wird so vernachlässigt wie die Füße. Mit je 26 Knochen und 13 Muskeln der kurzen Fußmuskulatur wird die Komplexität des Fußes schnell deutlich. In dieser Praxiseinheit werden vielfältige Übungen zur Kräftigung der Fußmuskulatur vorgestellt, Hilfsmittel eingesetzt und ein besonderer Fokus wird auf die Wahrnehmung gelegt.

Referent: Björn Sterzing

BEGRÜSSUNG

Ab 9 Uhr können Laufsport-Produkte der Marken Fusion, On, CEP und New Balance direkt getestet werden. Um 9.30 Uhr beginnt der Kongress. Hierzu laden wir Sie recht herzlich ein.

Liebe Marathonfreunde,
liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer
am Mainzer Lauf-Kongress,

bereits zum 13. Mal findet am 10. November 2018 der Mainzer Lauf-Kongress statt. Er ist mittlerweile ein fester Bestandteil im Vorfeld des Gutenberg Marathon Mainz, der am 5. Mai 2019 sein 20. Jubiläum feiert.

An den hohen Besucherzahlen des Kongresses erkennt man die Wichtigkeit für die Läuferinnen und Läufer, die diesen mitunter als optimales Vorbereitungsprogramm zu unserem Marathon sehen. Die Veranstaltung, die vom Sportbund Rheinhessen in Kooperation mit dem Institut für Sportwissenschaft der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, dem Leichtathletik-Verband Rheinhessen, Lotto Rheinland-Pfalz sowie der Landeshauptstadt Mainz organisiert wird, bietet eine gute Möglichkeit, von Experten das theoretische Fachwissen und praktische Einblicke vermittelt zu bekommen. Informationen zu den Bereichen Training, Regeneration und Sportverletzungen werden einprägsam vermittelt.

Als Bürgermeister und Sportdezernent danke ich allen Beteiligten für die Vorbereitung und Organisation des Kongresses und das große Engagement für den Sport in Mainz.

Ich wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern eine spannende und erfolgreiche Veranstaltung mit reichen Erkenntnissen und anregenden Begegnungen.

Günter Beck
Bürgermeister und Sportdezernent