

## REFERENTEN

### Dr. Ronald Burger

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

### Matthias Dreher

M.A. Sportwissenschaft „Gesundheitsförderung“, Sport- und Bewegungstherapeut, Abt. Sportmedizin, Prävention und Rehabilitation der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, trainiert Freeletics und Triathlon

### Daniel Pffirmann

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

### Patrick Schneider

Bachelor of Arts Sportwissenschaft, Mitarbeiter der SOURCE-Gesundheitsberatung, Projektleiter der betrieblichen Gesundheitsförderung der Berufsfeuerwehr Mainz; Athletiktrainer von Rio-Olympiateilnehmer Julian Weber

### 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 über die Homepage des Sportbundes Rheinhessen

www.sportbund-rheinhessen.de • Qualifizierung • Veranstaltungsport • Fortbildung • Sportpraxis • Nr. BUF2017-09 • 12. Mainzer Lauf-Kongress

### Teilnehmergebühr 20,00 Euro

Die Gebühr in Höhe von 20,00 Euro 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.

### Meldeschluss 27. Oktober 2017

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 Zusage 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.

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

### Verpflegung

Am Verpflegungsstand der „Meenzer Leisetreter“ können Kaltgetränke, belegte Brötchen, Kaffee und Kuchen erworben werden.

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

Eine Anreisebeschreibung wird zusammen mit der Einladung verschickt.

In Zusammenarbeit und mit freundlicher Unterstützung von:

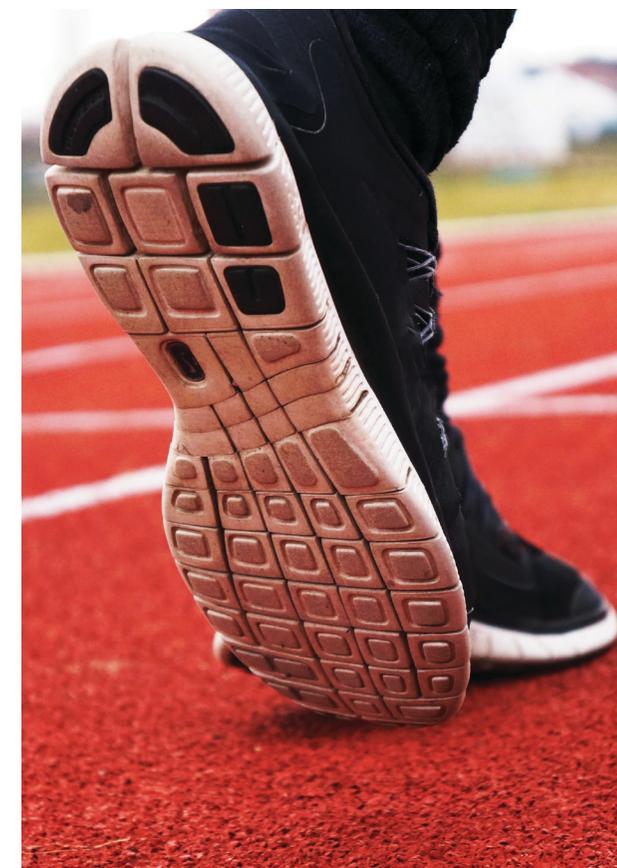


# 12. MAINZER LAUF-KONGRESS

Fit in Theorie und Praxis!

4.11.2017

Sporthalle beim Turnverein Laubenheim 1883 e.V.





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

als Bürgermeister und Sportdezernent der Stadt Mainz heiÙe ich alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie alle Partner, Freunde und Förderer des Mainzer Lauf-Kongresses auf das Herzlichste willkommen.

Bereits zum zwölften Mal richten die verantwortlichen Organisatoren in gewohnt professioneller Weise den Lauf-Kongress aus. Dabei stellen sie erneut wichtige Lauf- und Gesundheitsthemen in den Vordergrund. Den hochqualifizierten Referenten gelingt es auch diesmal, eine gesunde Mischung aus Theorie und Praxis auf die Beine zu stellen und damit die Veranstaltung für jeden interessant zu machen.

Das Institut für Sportwissenschaft der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, der Leichtathletik-Verband Rheinhessen, Lotto Rheinland-Pfalz sowie der Sportbund Rheinhessen stehen für die Nachhaltigkeit und Wertigkeit der Veranstaltung und sind auch in diesem Jahr zusammen mit der Stadt Mainz die verlässlichen Partner.

Mein herzlichster Dank gilt all denen, die sich für die Organisation und Durchführung der Veranstaltung verantwortlich zeichnen und durch ihr großes Engagement zum erfolgreichen Gelingen beitragen. Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünsche ich eine unterhaltsame Veranstaltung mit reichen Erkenntnissen.

  
Günter Beck

Bürgermeister und Sportdezernent



**INHALTE**

**BegrüÙung**

Der Kongress beginnt um 9.30 Uhr.  
Hierzu laden wir Sie recht herzlich ein.

**Warm up and cool down – Fluch oder Segen?**

Aufwärmen bzw. Einlaufen und Abwärmen bzw. Auslaufen gelten oftmals als unbeliebt und werden von dem einen oder anderen gern wohlwollend im Training weggelassen. Im Leistungsbereich hat sich das Aufwärmen etabliert und wird hinsichtlich seiner Notwendigkeit auch nicht mehr in Frage gestellt. Das Auslaufen oder die oft verschmähte Dehnung wird weiterhin wenig praktiziert, bzw. ihr Nutzen ist für den ambitionierten Breitensportler nicht 100%ig klar. Der Vortrag soll die physiologischen Prozesse des Auf- und Abwärmens im Körper verdeutlichen und darstellen, wo der Einsatz in jeden Fall zweckmäßig ist.

**Zeit:** 9.45 Uhr - 10.30 Uhr

**Referent:** Björn Sterzing

**Trainingssteuerung mit Web und App**

Mittlerweile ist der Markt an technischen Hilfsmitteln, Software und der Art und Weise der Messmöglichkeiten immer hochwertiger aber auch unübersichtlicher. In diesem Vortrag werden verschiedene Möglichkeiten angesprochen, mit denen Trainingsdiagnose und -ansteuerung sinnvoll kombiniert werden kann. Welche Messmethoden sind notwendig und welche sind erweiterte Möglichkeiten, um ein Trainingsziel zu entwickeln und zu verfolgen. Welche Geräte und Apps sollte man selbst besitzen und welche kann man bei Bedarf hinzuziehen? Wie und mit welcher Software kann man ein Trainingstagebuch erstellen und optimieren? All diese Dinge sollen angesprochen werden, so dass Sie es für Ihr eigenes Trainingsziel umsetzen können.

**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: Krafttraining für Läufer**

In den letzten Jahren haben wir immer wieder neue Aspekte eines sinnvollen Krafttrainings für Läufer auf diesem Kongress kennen gelernt. Ob funktionales Krafttraining, Langhanteltraining, schnellkraftorientierte Methoden - auch in Sprungformen - oder Freeletics in der Circuit-Methode. In diesem Jahr möchten wir Ihnen gerne eine

Methode vorstellen, die die Phasen einer einzelnen Bewegung besonders betonen. Es gibt kaum Bewegungen im Sport, die nicht aus

- Bewegen in die Gegenrichtung
- Umkehrpunkt
- Bewegen in die Bewegungsrichtung

bestehen. Dahinter stehen bestimmte Kontraktionsformen, bei denen man auch weiß, dass eine besondere Betonung einen hohen Kraftwert schafft. Ein weiterer Aspekt, der in diesem Workshop zum Tragen kommt, ist das Training des dynamischen Gleichgewichts innerhalb des Zeitfensters der Reflexmotorik. Diese beiden Faktoren ökonomisieren das Training und machen schnell.

**Referent:** Dr. Ronald Burger

**Praxis 2: Functional Movement**

Ganzkörpertrainingseinheiten mit dem eigenen Gewicht liegen voll im Trend. Dabei geht es nicht um schneller, höher, weiter, sondern darum, gelenkübergreifend mehrere Muskelgruppen gleichzeitig gezielt zu trainieren. An sich ist es ein Mix aus Yoga, Wirbelsäulengymnastik und Freeletics, gepaart mit funktioneller Mobilisation. Die bewusste Bewegung des ganzen Körpers in Kombination mit Kraft und Stabilität sind eine optimale Möglichkeit, die häufig von Dysbalancen betroffenen Muskeln zu trainieren, psychisch zu entspannen und das Wohlbefinden zu steigern.

**Referent:** Matthias Dreher

**Praxis 3: Laufvariationen**

„Laufen ist kontrolliertes Fallen“ - jedoch fallen manche von uns besser als andere. Unzählige Trainingseinheiten und noch mehr Laufkilometer festigen und stabilisieren unseren Bewegungsablauf und bestimmen so unseren Laufstil. Bedeutet dies automatisch gesundes und ökonomisches Laufen? In dieser praktischen Einheit liegt der Fokus auf der Wahrnehmung des eigenen Bewegungsablaufs sowie auf der Kontrasterfahrung durch Variation der Rumpfhaltung sowie der Arm- und Beinarbeit.

**Referent:** Daniel Pffirmann

**Praxis 4: Mobilität für Läufer**

Mangelnde Hüftmobilität - zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie bitte Ihren Athletik- oder Lauftrainer. Warum verschwindet die Beweglichkeit und wie erlange ich sie wieder? Warum erscheint jeder Versuch des Dehnens über die Jahre erfolglos, obwohl ich mich so sehr darum bemühe? Hier gibt es Hilfe zur Selbsthilfe im Sinne des Joint-by-Joint-Approachs (Gray Cook) und der Rolle der Rumpfstabilität.

**Referent:** Patrick Schneider