

| Seminarblock A: 10:30 - 12:30 Uhr |                                                                                               |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |
|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| A1:                               | Fortschritt durch Rückschritt                                                                 | P     | Viele Verletzungen bei Läufern resultieren aus einer Muskeldysbalance. Rückwärtslaufen und auch Treppenlaufen bieten exzellente Möglichkeiten des alternativen Trainings und reduzieren damit das muskuläre Verletzungsrisiko. Lernen sie vom Doppelweltmeister im Rückwärtslaufen und 7 fachen Gewinner des Empire State Building Treppenlaufs die praktischen und theoretischen Grundzügen beim Rückwärtslaufen und Treppenlaufen und wie sie die Bewegungsarten gewinnbringend in ihr Training integrieren.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Thomas Dold          |
| A2:                               | Faszien: Was sind Faszien, was können sie und wie stehen sie in Verbindung mit dem Laufsport? | T / P | Das Wort „Faszie“ ist mittlerweile in aller Munde. Unser Faszien- und Bindegewebe „umhüllt“ den gesamten Körper. Wieso ist es also wichtig, sich mit diesem Thema auseinander zu setzen? Welche Eigenschaften haben Faszien und wieso sollte man sie für den Laufsport nicht außer Acht lassen? All diese Fragen werden in diesem Workshop thematisiert und beantwortet. Er wird neben einem theoretischen Teil auch einen praktischen Teil geben, in dem die Black Roll zum Einsatz kommen wird.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Melanie Heilemann    |
| A3:                               | natürlich.bewusst.bewegen - Gehirn trifft Körper!                                             | T/P   | Im Pedalo-Workshop integrieren wir Ansätze des Neuroathletiktrainings in Balance- und Stabilitätsübungen. Wir bringen Pedalo-Trainingsgeräte zum Einsatz, um Bewegungen in bestimmte Richtung zu lenken und um dadurch ein wirkungsvolles und spannendes Training vom Fuß bis zum Kopf zu erzielen. Sowohl in der Prävention als auch in der Rehabilitation optimieren wir dadurch die Prozesse der Reizverarbeitung und nehmen Einfluss auf die Bewegungsqualität.<br><br>Übersicht der Inhalte:<br>- Gehirn trifft Körper - Schaltzentrale unserer Bewegung<br>- Wahrnehmung und sensorische Integration (visuell, propriozeptiv, vestibulär)<br>- Aus der Mobilisation in die Stabilisation<br>- Trainiere die Langsamkeit, um schneller zu werden<br>- Lebe nicht nur vom Anfangsimpuls<br>- Muskelklasse statt Muskelmasse<br>- Fuß- und Beinachsentraining – das Fundament des Körpers<br>- Becken das Zentrum der Bewegung<br><br>Wir setzen die Übungen in einem Pedalo-Koordinationsparcours mit und ohne Geräte in unterschiedlichen Ausgangspositionen um und versuchen den Körper natürlich und bewusst zu bewegen, in dem wir unsere Aufmerksamkeit auf die eigene Körperwahrnehmung richten.                                                                                                                                                                                                                                                      | Timo Reiff (PEDALO)  |
| A4:                               | Besser Laufen mit Yoga                                                                        | T / P | Die Kombination Yoga und Laufen ist mittlerweile kein esoterischer Hokuspokus mehr, sondern eine sinnvolle Ergänzung für jedes Lauftraining. Yoga macht den Körper beweglicher und geschmeidiger. Die Leichtigkeit beim Laufen erhöht sich und der Körper wird besser vor Verletzungen geschützt<br>Eine ausgewogene Yogaeinheit sollte sich individuell an der Intensität des jeweiligen Lauftrainings orientieren, das heißt: ein mäßiges und moderates Lauftraing erlaubt einen dynamischen, fordernden Yogastil, in der alle Muskel gedehnt und gleichermaßen gekräftigt werden, während ein wettkampforientiertes Lauftraining eher regenerativen Charakter für Muskeln und das fasziale Bindegewebe haben sollte.<br>In diesem Workshop lernst Du beide Yogastile(dynamisch vs. regenerativ) kennen und kannst anschließend selbst bestimmen, welche Form Deine Yogapraxis in Bezug auf Dein Training haben sollte.<br>Ein weiterer Aspekt in dieser Einheit wird die Atmung sein, die sowohl im Yoga als auch beim Laufen eine zentrale Rolle spielt. Dabei geht es um die Frage: wie sieht eine gesunde natürliche Atmung aus? Wie Atme ich im Alltag, unter Stress und beim Laufen?                                                                                                                                                                                                                                                                    | Janka Rosenbaum      |
| A5:                               | Ernährung rund um Training und Wettkampf                                                      | T     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Dr. Stephanie Mosler |
| A6:                               | Schmerzfrei im Sport                                                                          | T/P   | Das Ziel: Schmerzfreiheit im Alltag und Sport, sowie eine bessere Leistungsfähigkeit.<br>Ihr lernt ein ganzheitliches Konzept kennen, mit Übungen und Tests, um die Ursache der Probleme einzugrenzen, sowie die effiziente Selbstbehandlung dieser. Mit Freeceps könnt ihr eure muskulären und faszialen Probleme selbstständig gezielt behandeln. Nach dem Workshop solltet ihr in der Lage sein punktelle Verhärtungen (Triggerpunkte) und schmerzhafte Spannungsverläufe (Triggerbänder) selbstständig mit Freeceps in kurzer Zeit zu lösen.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Paul Reinborn        |
| A7:                               | Laufen gegen Depression                                                                       | T / P | Der praxisorientierte Workshop „Laufen gegen Depression“ gibt einen kurzen Überblick über die wissenschaftliche Evidenz bzgl. der präventiven und kurativen Wirkung von Ausdauersport bei oben genannten Störungsbildern (Fokus auf Depression). Hierbei werden u.a. die „optimale Dosis“ von Ausdauersport sowie mögliche Wirkmechanismen der Effekte thematisiert. Die Teilnehmer*innen werden auf eine interaktive Art und Weise mit einbezogen, in dem sie selbst (im optimalen Intensitätsbereich für die therapeutische Wirksamkeit) sportlich aktiv werden und sich über ihre persönlich erfahrenen positiven Effekte von Ausdauersport auf ihre psychische Gesundheit (z.B. Verbesserung der Stimmung) austauschen. Gemeinsam mit den Teilnehmer*innen werden mögliche Schwierigkeiten bei der Umsetzung von (regelmäßigem) Ausdauersport bei Menschen mit psychischen Erkrankungen gesammelt, die in eine kritische Auseinandersetzung mit möglichen Strategien zu Überwindung dieser Barrieren übergeht. Der Workshop wird mit der Vorstellung des sport- und bewegungstherapeutischen Programms „ImPuls – starke Psyche durch Motivation und Bewegung (kurz: ImPuls)“ abgerundet. Dieses wurde für den ambulanten psychotherapeutischen Kontext entwickelt und basiert auf der aktuellen wissenschaftlichen Evidenz zur therapeutischen Wirksamkeit und langfristigen Förderung von sportlicher Aktivität bei Menschen mit psychischen Erkrankungen. | Johannah Zeibig      |
| A8:                               | Lauf-ABC                                                                                      |       | Das Lauf-ABC ist für viele vor allem ein Begriff aus der Schüler- und Jugendleichtathletik. Doch auch für Läufer gibt es viele Übungen, die der Verbesserung des eigenen Laufstils dienen, gewohnte Bewegungsmuster aufbrechen und somit Verletzungen vorbeugen. Neben den bekannten Übungen, wie Hopserlauf, Skippings oder ähnlichem, werden in diesem Workshop viele Variationen und Kombinationen verschiedenster Übungsformen gezeigt und probiert.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Johanna Flacke       |

| Seminarblock B: 13:30 - 15:30 Uhr |                                                                                    |       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                      |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| <b>B1:</b>                        | Lauftechnik in der Theorie und Praxis                                              | T/P   | Mit der richtigen Technik laufen Läufer schneller, gesünder und schöner. Lernen sie in Theorie und Praxis vom ehemaligen Trainer von Marathon Olympiateilnehmerinnen worauf es ankommt und wie jeder (Freizeit-) Läufer direkt von einer besseren Lauftechnik profitiert.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Thomas Dold          |
| <b>B2:</b>                        | Funktionelles Athletiktraining: Warum hilft es meine Laufleistung zu verbessern?   | T / P | Im Workshop „Funktionelles Athletiktraining“ wird aufgezeigt, wie wichtig das Athletiktraining für Läufer ist. Hierbei liegt der Schwerpunkt auf der „Funktionalität“, d.h. der Körper wird immer als eine Einheit betrachtet. Neben der Kraftkomponente wird auch die Beweglichkeit eine wichtige Rolle spielen. Ziel soll es sein, mit wenig Equipment und für jedes Niveau ein optimales Training gestalten zu können. Dieser Workshop beinhaltet sowohl einen Theorie- als auch einen Praxisteil.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Melanie Heilemann    |
| <b>B3:</b>                        | Sprung-Krafttraining für Läufer                                                    | T / P | Beim Laufen geht es um Geschwindigkeit. Man möchte eine bestimmte Strecke in einer bestimmten Zeit erreichen. Hierfür gibt es verschiedene Trainingsmethoden. Dabei vernachlässigen die meisten das Krafttraining. Krafttraining bzw. Sprung-Kraft-Ausdauer Training hilft, schneller, dynamischer, kraftvoller zu werden und beugt gleichzeitig Verletzungen vor und verbessert die Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Frank Bauknecht      |
| <b>B4:</b>                        | Verletzungen im Breitensport: Rehabilitation, Prävention und Leistungssteigerung   | T / P | Einfach, klar und umsetzbar einen kleinen Fahrplan der Pedalo-Konzepte zur Förderung des Körpers erlernen. Erleben Sie einen interaktiven Workshop mit unserem Pedalo-Experten Timo Reiff und lernen Sie Ihren Körper intensiv kennen und nutzen. Die Fortbildung erfolgt von Fuß bis Kopf, sodass Hauptprobleme des Läufers einfach bis komplex funktionell behandelt und trainiert werden können.<br><br>Übersicht der Inhalte:<br>- Einfaches funktionelles Screening für Jedermann der betroffenen Körperregion<br>- Vermittlung von Übungen, welche motivierend und spielend umgesetzt werden können<br>- Viel eigene Erfahrung und spürbaren Erfolg schon innerhalb des Workshops<br>- Kleiner Fahrplan anhand eines Beispiels aus den Hauptproblemen kann anschließend einfach angewandt werden. | Timo Reiff (PEDALO)  |
| <b>B5:</b>                        | Tabata – Viel Training in wenig Zeit: Hoch intensives Training (HIT) für Jedermann | T / P | Wer kennt es nicht? "Heute habe ich keine Zeit für Sport". Diesen Satz haben sicher schon viele von uns genutzt und das Sportprogramm daraufhin ausfallen lassen. Doch das muss nicht sein. Tabata ist eine Trainingsmethode, mit welcher man große Effekte in sehr kurzer Zeit erzielen kann. Schon wenige Minuten am Tag reichen aus. Im Workshop soll ein Einblick in unterschiedliche Tabata-Methoden gegeben werden, sodass der Ausspruch oben genannten Satzes bald der Vergangenheit angehört.                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dr. Kathrin Wunsch   |
| <b>B6:</b>                        | Ernährungsrelevante Risiken im Laufsport                                           | T     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Dr. Stephanie Mosler |
| <b>B7:</b>                        | Koordination im Team                                                               | T/P   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Cathleen Tschirch    |
| <b>B8:</b>                        | „Wenn Laufen zunehmend Beschwerden macht – ist Laufen die Therapie“                | T/P   | Seit jeher wird bei Beschwerden immer auf die Technik geschaut und dort die Ursache gesucht. Wie viele Studien zeigen kommen auch andere Faktoren in Frage. Ganz zuvorderst auch die Trainingsplanung. Was kann man also tun, wenn beim Laufen zunehmend die Lust vom Frust dominiert wird? Ich möchte ein paar einfache Möglichkeiten zeigen, die helfen können und Mut machen, damit der/die Läufer/in weiterhin „ihren“ Sport ausüben kann.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Matthias Butz        |