

Gesundheits-Symposium 2024
im Rahmen der Messe
zum Marathon im Dreiländereck

Zeitplan 2024:

Samstag, 12. Oktober

Zeit	Thema	Referent
11:00	Leistungsdiagnostik und Trainingsplanung	Markus Weber
11:45	<i>Interview: Marlies Prim</i>	<i>Laufgeschichten</i>
12:00	Gang-/Laufanalysen und Einlagenversorgung	Götz Maierhofer
12:45	<i>Interview: Thomas Neuerer</i>	<i>Laufgeschichten</i>
13:00	Laufeinstieg über TCM	Thomas Neuerer
13:45	<i>Interview: Jasmin Hilger</i>	<i>Laufgeschichten</i>
14:00	Frauensport	Dr. Zana Luci
15:00	Die Bedeutung von Bewegung für die Herzgesundheit – Unterschiede zwischen Männern und Frauen	Dr. Martin Hesz
15:45	Energiedefizit im Sport – mehr leisten, schneller regenerieren und Verletzungen vermeiden	Julia Gralki
16:15	<i>Interview: Magdalena Früh</i>	<i>Laufgeschichten</i>
16:30	Natural für alle? Oder: was hat es mit verschiedenen Laufschuhkonzepten auf sich?	Dr. Krischan Rauschenbach
17:00	Wenn Momente entscheiden – Mentaltraining im Ausdauersport	Mario Reiser
17:30	Voraussichtliches Ende	

Vortrag 1

Markus Weber

Diplomsportlehrer und Leiter der Diagnostikzentren, Buchautor „fit bis 100“

Kontakt: info@diagnostikzentrum-scheidegg.de, Tel.: +49 8381 – 94 28 50

Thema des Vortrags:

Leistungsdiagnostik und Trainingsplanung.

Inhalt: Wie kann man das Training gestalten, dass man einerseits seine Gesundheit verbessert und Verletzungen sowie Probleme vermeidet, andererseits eine gute Fitness und Leistungsfähigkeit für längere Distanzen aufbaut? Welche Hilfestellungen kann dabei eine sportmedizinische Untersuchung mit Bestimmung der Laktatwerte und Atemgase (= Leistungsdiagnostik) geben? Markus Weber, Diplomsportlehrer und seit 25 Jahren in der Stoffwechsel- und Leistungsdiagnostik aktiv, freut sich, anhand Ihrer Fragen die Zusammenhänge zwischen Leistungsdiagnostik und einer gesunden und effektiven Trainingssteuerung auf dem Weg zum Langstreckenlauf aufzuzeigen. Nach seinem Vortrag wird Markus Weber seine Vorzeigeseniorin Marlies Prim interviewen, die im Alter über 70 mehrmals den New York City Marathon gelaufen ist.

Vortrag 2

Götz Maierhofer

Orthopädischer Schuhmacher, Heilpraktiker

Kontakt: info@motion-tettnang.de, Tel.: +49 8381 – 94 28 50

Thema des Vortrags:

Laufanalyse und Einlagenversorgung

Inhalt: Der Laufstil ist ein heiß diskutiertes Thema: Denn einerseits ist das Laufen eine automatisierte Technik, andererseits bietet die Verbesserung des Laufstils gute Möglichkeiten, Beschwerden zu vermeiden oder bestehende Probleme zu bessern. Die Basis bildet dabei eine Laufstilanalyse, um Statik, Abrollverhalten und die Geh-/Laufbewegung in der Dynamik zu analysieren. Darauf aufbauend kann eine Einlagenversorgung optimal angepasst, zudem können konkrete Übungen zur Verbesserung des Gang-/Laufbilds gegeben werden. Einen Einblick in die Analyse sowie optimale Einlagenversorgung gibt Ihnen Götz Maierhofer.

Vortrag 3

Thomas Neuerer

Arzt für traditionelle chinesische Medizin

Kontakt: neuerer@tcm-scheidegg.de, Tel.: +49 8381 – 94 28 50

Thema des Vortrags:

Laufeinstieg über TCM

Inhalt: Entdecken Sie, wie Sie als Sportler Ihr Training und Ihre Regeneration mit Chinesischer Medizin optimieren können! Thomas Neuerer ist selbst Marathonläufer und Arzt mit über 30 Jahren Praxiserfahrung. Seit 1996 arbeitet er mit dem First Teaching Hospital in Tianjin eine der führenden Kliniken für Chinesische Medizin zusammen. Aus seinem reichen Erfahrungsschatz schöpfend wird er Ihnen wissenschaftlich fundiert vermitteln, wie Sie die bewährten Prinzipien dieser jahrtausendealten Medizin nutzen können, um Ihre sportliche Leistung zu steigern und sich schneller zu regenerieren. Freuen Sie sich auf einen lebendigen und praxisnahen Vortrag voller spannender Impulse!

Vortrag 4

Dr. med. Zana Luci

Chefärztin (Gynäkologie und Geburtshilfe) der Asklepios Klinik Lindau

Kontakt: z.luci@asklepios.com, Tel.: +49 8382 – 276 3301

Thema des Vortrags:

Frauensport

Inhalt: Sport ist grundsätzlich gesund für Männer wie Frauen. Wie sieht es in der Schwangerschaft aus, was ist hier möglich. Und was ändert sich in der Menopause. Was hat es mit dem sog. PCO-Syndrom auf sich? Diese und weitere Fragen zum Thema „Frauensport“ wird Ihnen die Referentin Dr. med. Zana Luci, Chefärztin der Gynäkologie und Geburtshilfe der Asklepios Klinik Lindau beantworten.

Vortrag 5

Dr. Martin Hessz

Arzt für Innere Medizin, Kardiologie, Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin, spezielle internistische Intensivmedizin

Kontakt: eumhessz@aol.com, Tel.:

Die Bedeutung von Bewegung für die Herzgesundheit – Unterschiede zwischen Männern und Frauen

Inhalt: Frauenherzen und Männerherzen sind nicht gleich. Sie unterscheiden sich in der Größe und Dehnbarkeit. Dies sind wichtige Ausgangspunkte für Training aber auch in der Behandlung der Erkrankungen des Herzens. Auch die Verläufe der Erkrankungen unterscheiden sich zwischen Männern und Frauen. In dem Vortrag werden die Unterschiede und mögliche differenzierte Behandlungen besonders bei Bluthochdruck in Verbindung mit Bewegung aufgezeigt.

Vortrag 6

Julia Gralki

Kontakt: juliagralki00@gmail.com, Tel.: ???

Thema des Vortrags:

Energiedefizit im Sport – mehr leisten, schneller regenerieren und Verletzungen vermeiden

Inhalt:

Was ist ein Energiedefizit im Sport und wie kann man es vermeiden? Wie sieht eine optimale Energieversorgung aus und welche Rolle spielt sie bei der Verletzungsprävention? In diesem Vortrag erfahren Sie mit praktischen Tipps und Erfahrungsberichten, wie Sie sich optimal im Sport versorgen und Ihre sportliche Leistung auf das nächste Level bringen.

Vortrag 7:

Dr. Krischan Rauschenbach

Facharzt für Orthopädie, Ärztlicher Leiter Asklepios MVZ Lindau-Lindenberg

Kontakt: k.rauschenbach@asklepios.com, Tel.: 0151-12718968

Thema des Vortrags:

„Natural für alle? Oder: was hat es mit verschiedenen Laufschuhkonzepten auf sich?“

Inhalt: Der Vortrag richtet sich sowohl an Laufanfänger als auch an erfahrene Läufer. Das Ziel ist es, ein Verständnis zu gewinnen über die biomechanischen Abläufe an der "Schnittstelle" Boden/Fuß und wie der Fuß damit umgeht(!). Es gibt einerseits verschiedene - teilweise exotische - Ansätze, diese Schnittstelle mit Sohlenkonzepten zu gestalten, um ein gesünderes, effektiveres oder schnelleres Laufen zu ermöglichen. Andererseits werden mit dem gleichen Ziel verschiedene Lauftechniken und Bewegungskonzepte propagiert. Gemeinsamkeiten der Konzepte zu erkennen und mit seinen eigenen Erfahrungen als Läufer*in in einen Zusammenhang zu bringen, eröffnet oftmals neue Trainingsaspekte und Entwicklungsmöglichkeiten. Nicht unbedingt mit dem Ziel, eine neue persönliche Bestzeit "in den Asphalt zu brennen", sondern (auch) dem Lauferlebnis neue Impulse zu geben.

Vortrag 8:

Mario Reiser

Mindfulness Coach & Sportmentaltrainer

Kontakt: www.marioreiser.com info@marioreiser.com

Thema des Vortrags:

„Wenn Momente entscheiden – Mentaltraining im Ausdauersport“

Manche Läufer:innen können am Tag X voll abliefern, können auch mit Druck gewinnbringend umgehen. Was macht den Unterschied aus? In diesem Vortrag erhältst du, teils unkonventionelle, Tipps, welche du dann auch sofort umsetzen kannst.