

REFERENT:INNEN

MARKUS BIEGEL

Diplomierter Sportlehrer, Technischer Repräsentant bei HOKA, Erfolgreicher Trailrunning-Spezialist

DR. RONALD BURGER

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

PROF. DR. RER. NAT. HABIL. MICHAEL MACSENAERE

Lehre an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, Universität zu Köln und Hochschule Niederrhein, Direktor des Instituts für Kinder- und Jugendhilfe, Finisher von über 15 Marathons und des Hawaii-IRONMAN

STEPHAN SCHWEIGER

Leiter des LEX Laufexperten Shops, aktiver Ausdauersportler im Bereich Trailrunning und Triathlon, INKOBE, Lauf- und Triathlon-coach

JOACHIM WÖLKE

Aktiver Ausdauersportler im Bereich Laufen und Triathlon, Passivierter Laufcoach, Laufmotivator

KOOPERATIONSPARTNER



ANMELDUNG

Die Anmeldung erfolgt über das Sportportal des Sportbundes Rheinhausen unter www.sportportal-rheinhausen.de.

Veranstaltung: MLK2021-SB-01 (Sonderveranstaltung)

Meldeschluss: 29. Oktober 2021

Die Teilnehmer:innenzahl ist begrenzt. Die Anmeldungen finden nach der Reihenfolge des Eingangs Berücksichtigung. Jeder Teilnehmer:in erhält bis spätestens eine Woche vor Beginn der Veranstaltung eine Anmeldebestätigung.

KOSTEN

Teilnahmegebühr 20,00 €

Die Gebühr wird per Lastschrift vom angegebenen Konto eingezogen. Bei Abmeldung wird eine Stornogebühr von 10,00 € fällig. Es gelten unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB), die Sie auf der Homepage des Sportbundes Rheinhausen finden.

VERPFLEGUNG

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

VERWENDUNG VON BILDMATERIAL

Der/die Teilnehmer:in erklärt das Einverständnis darüber, dass er/sie mit Foto- und Videoaufnahmen während der Veranstaltung zur Berichterstattung, Dokumentation und Veröffentlichung einverstanden ist.



ANMELDUNG ZU ALLEN VERANSTALTUNGEN:

unter: www.sportbund-rheinhausen.de

IMPRESSUM

Herausgeber:

Sportbund Rheinhausen, Rheinallee 1, 55116 Mainz,
T. 06131.2814204, info@sportbund-rheinhausen.de,

www.sportbund-rheinhausen.de

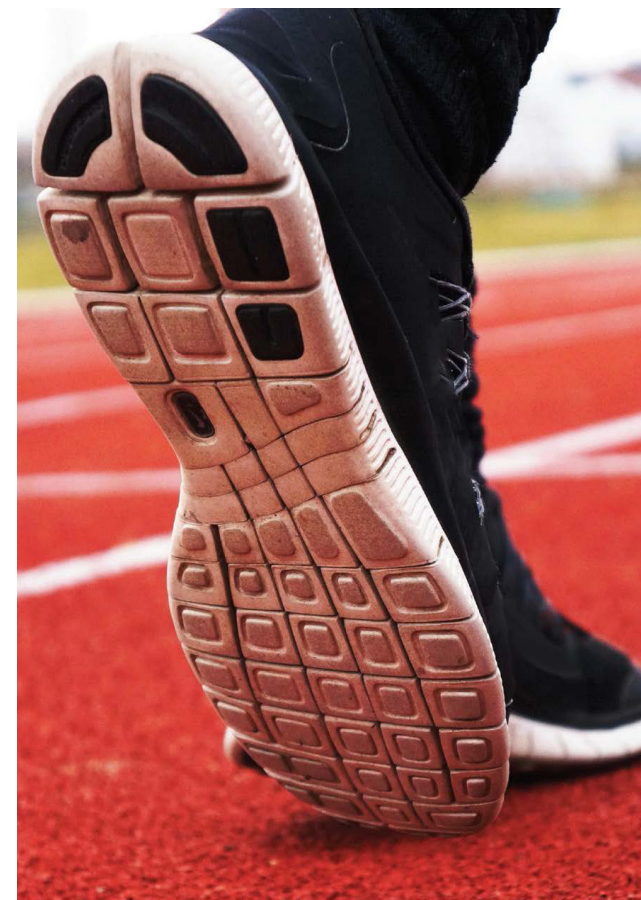
v.i.S.d.P.: Lena Hornberger

Redaktion: Geschäftsstelle des Sportbundes Rheinhausen

15. MAINZER LAUF-KONGRESS

Fit in Theorie und Praxis

06. November 2021



**SPORTBUND
Rheinhausen**

Liebe Marathon-Freund:innen,
liebe Teilnehmer:innen am
Mainzer Lauf-Kongress,



Ich freue mich sehr, dass nach einem Jahr
pandemiebedingter Pause am 6. November
2021 nun bereits zum 15. Mal der Mainzer
Lauf-Kongress mit dem Slogan
„Fit in Theorie und Praxis“ stattfinden kann.
Traditionsgemäß findet der Kongress im Vorfeld des Gutenberg Ma-
rathon Mainz, der im nächsten Jahr für den 8. Mai anvisiert ist, statt.

Das Team des Gutenberg Marathon Mainz befindet sich voll in den
Planungen. Aufgrund der fehlenden infrastrukturellen Möglich-
keiten im bisherigen Start- und Zielbereich wird eine Verlagerung
erforderlich, welche auch eine erhebliche Änderung des Strecken-
verlaufs nach sich zieht. Natürlich besteht auch noch ein großes
Fragezeichen hinsichtlich der Corona-Richtlinien und der Hygiene-
bestimmungen. Hoffen wir alle, auf die Durchführung der Laufver-
anstaltung.

Beim Mainzer Lauf-Kongress können Sie sich auch in diesem Jahr
auf interessante fachspezifische Beiträge rund um das Thema
Laufen freuen, die u.a. in Zusammenarbeit mit dem Leichtathle-
tik-Verband Rheinhessen, der SOURCE Gesundheitsberatung,
den LEX Laufexperten Mainz sowie dem Sportbund Rheinhessen
zusammengestellt wurden. Der Kongress bietet eine hervorragende
Möglichkeit, neue Erkenntnisse in Theorie und Praxis zu erwerben.
In diesem Jahr werden vorrangig theoretische Informationen zu
Themen wie Motivation im Sport, Immunkompetenz für Läufer:innen
und die richtige Ausrüstung für das Trailrunning vermittelt. In der
Praxis geht es spezifisch um Atemtraining, Muskel- und Gelenktrai-
ning und das Laufkoordinationstraining. Auch in diesem Jahr haben
Sie wieder die Möglichkeit, Laufschuhe vor Ort zu testen.

Ich danke allen, die bei der Vorbereitung und Organisation des
Kongresses beteiligt sind, für Ihr großartiges Engagement. Allen
Teilnehmer:innen wünsche ich viel Spaß sowie eine tolle Veranstat-
tung.

Günther Beck
Bürgermeister und Sportdezernent

Ort: TV Laubenheim 1883 e.V. (Gewerbestraße 25, 55130 Mainz)

Anzahl Teilnehmer: max. 60

Lizenzhinweis: 4 LE (Übungsleiter C-Lizenz)

Infos: Heike Franke, 06131-2814 202 oder

MESSE

Ab 9:00 Uhr können Laufsport-Produkte der Marken Brooks,
HOKA und CEP direkt getestet werden. Um 9:30 Uhr beginnt der
Kongress, zu dem wir Sie herzlich einladen.

THEORIE

MOTIVATION IM SPORT

Motivation ist für jeden Wettkampf und jede Trainingseinheit eine
notwendige Voraussetzung. Daher werden hier Tipps und Tricks
aufgezeigt, wie wir uns auch in der dunklen Jahreszeit unter
schwierigen Bedingungen (z. B. Kälte, Nässe, Dunkelheit) zum
regelmäßigen Lauftraining motivieren können.

Uhrzeit: 09:45 - 10:30 Uhr

Referent: Prof. Dr. rer. nat. habil. Michael Macsenaere

IMMUNKOMPETENZ FÜR LÄUFER:INNEN

Nicht nur in der aktuellen Zeit, sondern auch in den letzten Wochen
vor einem Wettkampf, wenn das Training und die Aufregung zu-
nimmt, kann es schon mal passieren, dass man sich eine Infektion
holen kann. Aber auch, wenn man ein besonderes Lebensmittel
nicht verträgt, ist dies eine Immunreaktion des Körpers. Einige Ärzte
begründen die schwächere Immunantwort in unserer Gesellschaft
durch die vielen Zusatzstoffe in den Lebensmitteln bzw. in den Ge-
brauchsgegenständen des alltäglichen Lebens. Dr. Ronald Burger
zeigt in seinem Vortrag, dass Bewegung, Schlaf, Fasten, Atmen und
Kälte die geeigneten Dimensionen sind, um das Immunsystem zu
stärken. Natürlich werden auch Umsetzungsbeispiele aufgezeigt!

Uhrzeit: 10:45 – 11:30 Uhr

Referent: Dr. Ronald Burger

SINNVOLLE AUSTRÜSTUNG FÜRS TRAILRUNNING

Trailrunning ist der neue Lauftrend. Aber wie geht man als Flach-
landtiroler einen solchen Lauf an und was braucht man da alles?
Was sollte ich beim Trailrunning in meinen Rucksack packen?
Wann machen Trailstöcke Sinn? Welche Bekleidung passt zu
welchem Wetter? Worauf sollte ich beim Kauf von Trailshuhen
achten? Markus Biegel gibt in seinem Vortrag einen allgemeinen
Überblick zum Thema Trailrunning.

Uhrzeit: 11:45 – 12:15 Uhr

Referent: Markus Biegel

PRAXIS*

ATEMTRAINING

Jetzt halt aber mal die Luft an! Atmen kann doch jeder! Machen
wir doch ohne nachzudenken! 20.000 mal am Tag holen wir Luft.
Die meisten von uns unterscheiden Nasen und Mundatmung und
das war es schon. Wer erinnert sich noch an das Laufen ohne zu
schnaufen? Wie das alles zusammenhängt und was sich noch
dahinter verbirgt, versucht Dr. Ronald Burger in der Praxiseinheit
aufzuzeigen.

Referent: Dr. Ronald Burger

MUSKEL- UND GELENKTRAINING

Langes Sitzen ist Ursache für viele Beschwerden. Es werden
verschiedene Bereiche des Körpers nicht mehr trainiert. Es
entstehen Bewegungseinschränkungen durch verkürzte Kon-
traktionseinheiten in der Muskulatur und unspezifische Rücken-
schmerzen. Stephan Schweiger zeigt euch, wie ihr durch eine
systematische Kraftgymnastik, nach dem Inkobe-Prinzip, diesen
Problemen vorbeugen könnt.

Referent: Stephan Schweiger

LAUFKOORDINATIONSTRaining

Eine verbesserte Laufkoordination beugt Verletzungen vor und
schult Kraft, Schnelligkeit und Gleichgewichtsvermögen. Gerade
bei Laufeinsteiger:innen verbessert sich die Bewegungssicher-
heit und das allgemeine Wohlbefinden. Joachim Wölke führt mit
euch in seiner Praxiseinheit ein kurzweiliges und motivierendes
Laufkoordinationstraining durch.

Referent: Joachim Wölke

*Die Einheiten werden in Gruppen durchgeführt. Die Wechsel
erfolgen nach 30 Minuten. Die Praxis findet sowohl drinnen als
auch draußen statt. Bitte bringen Sie zwei Paar Laufschuhe mit.

Zeiten: 13:00 Uhr – 13:30 Uhr / 13:45 Uhr – 14:15 Uhr /
14:30 Uhr - 15:00 Uhr