

Gesundheits-Symposium 2025
im Rahmen der Messe
zum Marathon im Dreiländereck

Zeitplan 2025:

Samstag, 11. Oktober

Zeit	Thema	Referent
11:00	Run & Rescue – Herzstillstand? Läufer retten Leben	Roman Gaißer und Thomas Kaleja
12:00	Laufanalyse und Fußmuskel-/Beintraining	Götz Maierhofer
13:00	Frauensport	Dr. Luci
14:00	Laufen & Psyche	Stefan Schöndorfer
15:00	Übertraining & Burnout – ein Geschwisterpärchen?	Markus Weber
16:00	Laufökonomie	Claudia Gralki
17:00	<i>voraussichtliches Ende</i>	

Vortrag 1:

Roman Gaißer und Thomas Kaleja

Roman Gaißer: Kreisgeschäftsführer des BRK Lindau

Thomas Kaleja: Geschäftsstellenleiter der Gesundheitsregionplus Lindau

Kontakt: gesundheitsregionplus@landkreis-lindau.de

Thema des Vortrags:

„Run & Rescue – Herzstillstand? Läufer retten Leben“

Ein plötzlicher Herzstillstand kann jeden treffen – auch Sportler. In diesem Vortrag zeigen wir, wie Läufer und alle Anderen im Ernstfall sicher und schnell handeln können. Vom korrekten Notruf über die Herzdruckmassage bis zum Einsatz eines AED: Gemeinsam trainieren wir, wie man Leben rettet – auf und neben der Strecke.

Vortrag 2:

Götz Maierhofer

Orthopädischer Schuhmacher, Heilpraktiker

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

Thema des Vortrags:

Laufanalyse und Fußmuskel-/Beintraining

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 Laufbewegung in der Dynamik zu analysieren. Darauf aufbauend kann ein Fußmuskel- und Beintraining angesetzt werden, um gezielt an Defiziten zu arbeiten. Einen Einblick in dieses Themenfeld gibt Ihnen Götz Maierhofer.

Vortrag 3:

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 4:

Stefan Schöndorfer

Osteopath (D.O.), Heilpraktiker und Physiotherapeut

Kontakt: info@akademie-vitale.de; Tel.: 08381 – 94 28 50

Thema des Vortrags:

Laufen & Psyche

Inhalt:

...

Vortrag 5:

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:

Übertraining & Burnout – ein Geschwisterpärchen?

Inhalt: Man kann sein Training so gestalten, dass man einerseits seine Gesundheit verbessert und sowie Probleme vermeidet. Doch auch das Laufen hat seine Schattenseiten. Übertreibt man, so verbraucht man seine Ressourcen, das Immunsystem schwächelt und der Körper wehrt sich. Übertraining kann durch eine Vielzahl an Faktoren ausgelöst werden, dementsprechend vielseitig ist die Symptomatik. Eine Diagnose zu stellen, fällt demnach nicht leicht, es müssen viele Faktoren des Lebens berücksichtigt und unter die Lupe genommen werden. Und was hat dies mit Burnout zu tun. Das erfahren Sie im Vortrag von Dipl.-Sportlehrer und Leistungsdiagnostiker Markus Weber.

Vortrag 6:

Claudia Gralki

Physiotherapeutin, Sportlehrerin, Triathlon Trainerin A Lizenz

Kontakt: info@laufsport-gralki.de; Tel.: 07522-914444

Thema des Vortrags:

Laufökonomie

Inhalt:

Tauche ein in das spannende Thema der „Laufökonomie“. Eine gute Laufökonomie bedeutet, dass ein Läufer weniger Sauerstoff für dieselbe Laufleistung benötigt und damit leistungsfähiger ist. Welche Faktoren dazu beitragen, erfährst du im Vortrag von Claudia Gralki.