



SPORT
AKTIV
MESSE

GESUNDHEITS-SYMPOSIUM 2021

9. Oktober | Festspielhaus Bregenz



SPARKASSE 
3-Länder-Marathon



Kongresskultur
Bregenz
The Art of Hosting



GESUNDHEITS-SYMPOSIUM

Das Gesundheitssymposium im Rahmen der Sport-Aktiv-Messe vermittelt interessierten Läuferinnen und Läufern Informationen, wie sie ihre Gesundheit schützen können und stets gesund über die Ziellinie kommen. In Zusammenarbeit mit den Diagnostikzentren Scheidegg-Tettngang werden spannende Vorträge rund ums Thema Laufen angeboten:

Beginn	Thema	Referent / Referentin
11.00 Uhr	Training ab 40 – die sportliche Leistungsfähigkeit erhalten und das Training gestalten	Claudia Gralki
12.00 Uhr	Marathon im Rentenalter? Gesundes Training im fortgeschrittenen Alter Zu Gast ist Marlies Prim, die mit 72 Jahren den New York City Marathon absolvierte	Markus Weber
13.00 Uhr	„CrossFit“ - modernes Training und Ernährung für die Gesundheit	Max Maibach
14.00 Uhr	„Mindfulness“ im Sport – wie jeder Athlet davon profitieren kann (mit anschließendem Praxisteil)	Mario Reiser
15.00 Uhr	Gesund und erfolgreich Sport treiben mit Chinesischer Medizin (mit anschließendem Praxisteil)	Thomas Neuerer
16.00 Uhr	Laufanalyse und Einlagenversorgung	Götz Mayerhofer
17.00 Uhr	„Flow-Running“ – einfach leichter laufen	Clemens Breitkopf
18.00 Uhr	Natural für alle? Oder: Was hat es mit verschiedenen Laufschuhkonzepten auf sich?	Dr. Rolf-Krischan Rauschenbach

Voraussichtliches Ende: 19.30 Uhr | Eintritt frei

Programmänderungen vorbehalten | Es gelten die aktuellen Corona-Einlass-Regeln.



ZU DEN VORTRÄGEN

**Training ab 40 – die sportliche Leistungsfähigkeit erhalten und das Training gestalten****Claudia Gralki – Physiotherapeutin, Sportlerin und Triathlon-Trainerin**

Beginn: 11.00 Uhr

Was muss man im Ausdauersport beachten, wenn man 40, 50 oder 60 Jahre alt ist? Wie verändert sich die Leistungsfähigkeit mit zunehmendem Alter und wie kann man das Training dementsprechend gestalten? Wie Sie als Master, Seniorathlet oder Seniorathletin lange fit, gesund und leistungsfähig bleiben, erfahren Sie in diesem spannenden Vortrag von Claudia Gralki.

**Marathon im Rentenalter? Gesundes Training im fortgeschrittenen Alter****Zu Gast ist Marlies Prim, die mit 72 Jahren den New York City Marathon absolvierte****Markus Weber – Diplomsportlehrer und Leiter der Diagnostikzentren Scheidegg-Tettngang, Buchautor „fit bis 100“**

Beginn: 12.00 Uhr

Wie kann ich mein Training so gestalten, dass ich einerseits meine Gesundheit verbessere sowie Verletzungen und Probleme vermeide, andererseits eine gute Fitness und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter halte, so dass ich auch jenseits der 60 lange Strecken laufen kann? Welche Hilfestellung kann mir dabei eine sportmedizinische Untersuchung mit Bestimmung der Laktatwerte und Atemgase (Leistungsdiagnostik) geben? Markus Weber freut sich, anhand Ihrer Fragen die Zusammenhänge zwischen Leistungsdiagnostik und einer gesunden und effektiven Trainingssteuerung auf dem Weg zu „fit bis 100“ aufzuzeigen. Im Vortrag wird er seine „Vorzeigeseniorin“ Marlies Prim interviewen, die im Alter von 72 Jahren den New York City Marathon absolvierte

**„CrossFit“ – modernes Training und Ernährung für die Gesundheit****Max Maibach – Sportwissenschaftler, „CrossFit“-L2-Trainer**

Beginn: 13.00 Uhr

Die Ernährung legt die molekulare Grundlage zur Leistungssteigerung und Körperfettreduktion. Gekoppelt mit dem Trainingsreiz durch funktionelle Bewegungen wird eine effiziente Fitnesssteigerung erreicht. Warum es gut ist, wenn Sie bereits laufen und wie Sie Ihr Training und Ihre Ernährung optimieren, wird in diesem Vortrag von Max Maibach vermittelt.



ZU DEN VORTRÄGEN

**„Mindfulness“ im Sport – wie jeder Athlet davon profitieren kann**
Praxisteil im Anschluss

Mario Reiser – Lehramtsstudium für Mittelschulen an der Pädagogischen Hochschule in Feldkirch, Master Studium am City College of New York, Zertifizierter Achtsamkeitslehrer, Diplom Neuromentaltrainer, Diplom Lerncoach

Beginn: 14.00 Uhr

Wollten Sie schon immer schon wissen, was Spitzenathleten wie Tom Brady, Lewis Hamilton oder Novak Đoković genau machen, wenn sie sich in „Mindfulness“ üben? Welchen Nutzen haben Sie von einem „Mindfulness“-Training und was sagt die Forschung dazu? All das und mehr zu diesem spannenden Thema erfahren Sie von Mario Reiser.

**Gesund und erfolgreich Sport treiben mit Chinesischer Medizin**
Praxisteil im Anschluss

Thomas Neuerer – TCM-Arzt und Läufer

Beginn: 15.00 Uhr

Der studierte Schulmediziner Thomas Neuerer arbeitet bereits mehr als 30 Jahre mit Chinesischer Medizin und erweitert sein Wissen durch regelmäßige Fortbildungen in China. Als begeisterter Sportler mit Marathonerfahrung begleitet er in seiner Praxis regelmäßig Sportlerinnen und Sportler und kann nicht zuletzt auf Grund eigener Erlebnisse aus einem riesigen Erfahrungsschatz schöpfen. In seinem lebendigen und interessanten Vortrag wird er Sie auf eine Reise nach China und in die Chinesische Medizin mitnehmen und Ihnen zeigen, wie Sie im Sport von der Chinesischen Medizin profitieren und sich in vielen Situationen effektiv selbst helfen können.

Laufanalyse und Einlagenversorgung

Götz Maierhofer – Orthopädischer Schuhmacher, Heilpraktiker

Beginn: 16.00 Uhr

Der Laufstil ist ein heiß diskutiertes Thema: Einerseits ist das Laufen eine automatisierte Technik, die ohne Hilfestellung durch einen Lauftrainer nicht einfach zu verändern ist. Andererseits bietet die Verbesserung des Laufstils gute Möglichkeiten, Beschwerden zu vermeiden oder bestehende Probleme zu bessern. Die Basis bildet dabei eine Laufstilanalyse, die Statik, Abrollverhalten und die Geh-/Laufbewegung in der Dynamik untersucht. Basierend auf den Ergebnissen kann eine Einlagenversorgung optimal angepasst werden, konkrete Übungen helfen zudem, das Gang-/Laufbild zu verbessern. Einen Einblick in die Analyse sowie die optimale Einlagenversorgung gibt Ihnen Götz Maierhofer.



VORTRAGSREIHE

**„Flow Running“ – einfach leichter laufen****Clemens Breitkopf – Sport, und Bewegungstherapeut, Mentalcoach, Erfinder der Flow Running Methode**

Beginn: 17.00 Uhr

Sicher, laufen können wir alle. Und doch, trotz Laufkursen und Laufstilanalysen, ist das „Flow-Erleben“ beim Laufen immer noch etwas, das sich so ergibt – oder eben auch nicht. Mit „Flow Running“ lernen Sie eine Methode kennen, um dem eigenen Laufgenuss auf die Sprünge zu helfen. Im Einzelnen vermittelt „Flow Running“ Wissen zur Körperwahrnehmung im Lauftraining, zu Übungen aus der asiatischen Kampfkunst, der Entwicklung exzentrischer Bogenanspannung über die Muskelschlingen sowie zu mentalen Fokussierungstechniken. Der Vortrag von Clemens Breitkopf wird neben interessantem Wissen rund um die Laufbewegung auch praktische Aspekte vermitteln, so dass Sie danach schon die ersten „Flow Running“-Versuche unternehmen können.

**Natural für alle? Oder: was hat es mit verschiedenen Laufschuhkonzepten auf sich?****Dr. Rolf-Krischan Rauschenbach | Facharzt für Orthopädie, Ärztlicher Leiter Asklepios MVZ Lindau-Lindenberg**

Beginn: 18.00 Uhr

Dr. Rolf-Krischan Rauschenbach vermittelt in seinem Vortrag Verständnis über die biomechanischen Abläufe an der „Schnittstelle“ Boden/Fuß und darüber wie der Fuß mit dieser 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 den eigenen Lauferfahrungen 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.

