

**Gesundheits-Symposium 2022**  
**im Rahmen der Messe**  
**zum Marathon im Dreiländereck**

**Zeitplan 2022:**

Zeit	Thema	Referent
11:00	Laufanalyse und Einlagenversorgung	Götz Mayerhofer
12:00	Fit bis 100 – optimale Trainingssteuerung für Läufer:innen im fortgeschrittenen Alter	Markus Weber
13:00	Wenn Momente entscheiden – die fünf Säulen des Sportmentaltrainings	Mario Reiser
14:00	Sport in und nach der Schwangerschaft – Was muss ich beachten?	Dr. Heinz Schwarz
15:00	Hand aufs Herz – ist Sport gut fürs Herz?	Dr. Hessz
16:00	Achillessehnen- und Fußprobleme – Diagnostik und Therapie	Dr. Norbert Heuer
17:00	Wie geht Gesundheit?	Thomas Mayinger
19:00	Voraussichtliches Ende	

**Pressemitteilung:**

Bereits zum 10. Mal findet das Gesundheitssymposium im Festspielhaus unter inhaltlicher Gestaltung von Dipl.-Sportlehrer und Leiter der Diagnostikzentren, Markus Weber statt. Gesundheit ist das wichtigste Gut des Läufers, daher hat es sich Weber mit dem Gesundheitssymposium zur Aufgabe gemacht, den Läufer:innen vielfältige Informationen zu geben, wie die Aktiven ihre Gesundheit schützen können, um gesund über die Ziellinie zu kommen, letztendlich aber vor allem ihren läuferischen Alltag so gestalten, dass sie einen guten Ausgleich zu Arbeits- und Alltagsbelastungen haben sowie gesund und fit bleiben/werden. Dazu finden sich jährlich hochwertige Referenten am Vortag des Marathons ein, die ihr Fachwissen aus deren Spezialgebiet verständlich und nachvollziehbar an die Läufer:innen weitergeben.

*Das Symposium findet heuer am Samstag, 09. Oktober 2022, statt. Kommen kann jeder, der an Gesundheitsthemen Interesse hat. Die einstündigen Referate beginnen um 11.00 Uhr. Dauer bis 19.00 Uhr. Der Eintritt ist frei.*

Vortrag 1:

**Götz Maierhofer**

Orthopädischer Schuhmacher, Heilpraktiker

Kontakt: [info@motion-tett nang.de](mailto:info@motion-tett nang.de), Tel.: +49 7542 - 934393

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 2

### **Markus Weber**

Diplomsportlehrer und Leiter der Diagnostikzentren, Geschäftsstellenleiter Gesundheitsregion<sup>plus</sup> am Landratsamt Oberallgäu

Kontakt: [info@diagnostikzentrum-scheidegg.de](mailto:info@diagnostikzentrum-scheidegg.de), Tel.: +49 8381 – 94 28 50

#### Thema des Vortrags:

### **Marathon im Rentenalter? – gesundes Training im fortgeschrittenen Alter.**

*Inhalt:* Wie kann ich mein Training so gestalten, dass ich einerseits meine Gesundheit verbessere und Verletzungen sowie Probleme vermeide, andererseits eine gute Fitness und Leistungsfähigkeit bis ins hohe Alter halte, so dass ich auch als Senior jenseits der 60 Strecken wie einen ganzen Marathon laufen kann. Welche Hilfestellungen kann mir dabei eine sportmedizinische Untersuchung mit Bestimmung der Laktatwerte und Atemgase (= Leistungsdiagnostik) geben. Markus Weber, Diplomsportlehrer und seit 20 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 zu „fit bis 100“ aufzuzeigen.

## **Mario Reiser**

*Lehramtsstudium für Mittelschulen an der Pädagogischen Hochschule in Feldkirch, Master Studium am City College of New York, Zertifizierter Achtsamkeitslehrer, Diplom Neuromentaltrainer, Diplom Sport-Mentaltrainer*

Kontakt: [www.marioreiser.com](http://www.marioreiser.com) [info@marioreiser.com](mailto:info@marioreiser.com)

Thema des Vortrags:

### **„Wenn Momente entscheiden – Die 5 Säulen des Sportmentaltrainings“**

*Du hast dich optimal vorbereitet auf deinen Wettkampf. Im Training hat sich alles super angefühlt, dann kommt aber der Tag X und irgendetwas rumort in dir. Ich zeige dir in diesem Vortrag, in dem ich dich dann auch zum Mitmachen einladen werde, welche grundsätzlichen Möglichkeiten es im mentalen Bereich gibt, damit du an deinem Tag X optimal performen kannst.*

Vortrag 4:

**Dr. Heinz Schwarz**

*Facharzt für Gynäkologie, Sportmediziner*

Kontakt: [heinz-schwarz@gmx.de](mailto:heinz-schwarz@gmx.de), +49 170 - 3277631

Thema des Vortrags:

**Sport in und nach der Schwangerschaft – Was muss ich beachten?**

*Inhalt:*

...

Vortrag 5:

**Dr. Martin Hessz**

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

Kontakt: [Martin.hessz@swmbrk.de](mailto:Martin.hessz@swmbrk.de), +49 8381 809-541

Thema des Vortrags:

**" Hand aufs Herz – ist Sport gut fürs Herz?"**

Inhalt:

*Sport hat viele positive Aspekte und führt zur Verbesserung des Wohlbefindens und der Lebensqualität. Wo sind aber die Grenzen in der sportlichen Belastung, wann wird es gefährlich? Was muss man beachten wenn man in das Training nach langer Pause einsteigt? - hier gibt es einige wichtige Dinge zu beachten.*

## Vortrag 6

### **Dr. Norbert Heuer**

LKH Bregenz, Abteilung Unfallchirurgie

Kontakt: [norbert.heuer@lkhb.at](mailto:norbert.heuer@lkhb.at)

*Thema des Vortrags: "Achillessehnen- und Fußprobleme – Diagnostik und Therapie"*

*Warum bekomme gerade ich Probleme an meinen Füßen, wo ich doch gerade kurz vor dem Marathon stehe? Soll ich auf dem Vorfuß, Mittelfuß oder Rückfuß laufen, um mir Probleme zu ersparen? Was kann ich tun, wenn mich Probleme an der Achillessehne, Fersensport oder andere Fuß-/Unterschenkelprobleme plagen? Norbert Heuer, Unfallchirurg, Orthopäde und Sportmediziner freut sich auf alle Fragen rund um den Fuß des Läufers, egal ob es um die Vermeidung, die Entwicklung und letztendlich Behandlung von Beschwerden geht.*

Vortrag 7:

**Thomas Mayinger**

*Verantwortlicher regionale Partnernetzwerke, Betrieblicher Gesundheitsmanager, zuständig für Gesundheitsförderung und Management bei der Bosch BKK Immenstadt*

*Kontakt: [thomas.mayinger@bosch-bkk.de](mailto:thomas.mayinger@bosch-bkk.de) +49 1575-2934691*

Thema des Vortrags:

**Wie geht Gesundheit?**

Inhalt:

*Was sagen uns die Studienergebnisse in der Gesundheitsforschung (Studienarten und Gausche Normalverteilung) Was beeinflusst unsere Gesundheit und unser Gesundheitsverhalten? Wie verstehen wir Gesundheit? Dieses Fragen wird der Referent Thomas Mayinger anreißen, diskutieren und beantworten. Das Ziel des Vortrags ist es, sich selbst besser zu verstehen und handlungsfähiger zu werden. Er gibt dabei Einblicke in die Gehirnforschung, hormonelle Abläufe, Unterschied Mann / Frau, Persönlichkeit und Ernährung.*