

Trainerseminar

07. September 2013

8.45 - 19.45 Uhr

Organisation:

Weiterbildungsakademie Sportmedizin

Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer,
Dr. Kirsten Brettmann

Ginnheimer Landstr. 39
60487 Frankfurt am Main

Trainerseminar

im Rahmen des 44. Deutschen Sportärztekongresses in Frankfurt am Main 2013

Trainer, Übungsleiter und Therapeuten spielen durch die Gestaltung des Trainings in Leistungssport, Gesundheitsprävention und Sporttherapie eine bedeutende Rolle. Neue Erkenntnisse aus der Sportmedizin und den Trainingswissenschaften besitzen deshalb für alle Fachkräfte, die für eine Umsetzung in die Praxis sorgen, eine hohe Relevanz.

Vor diesem Hintergrund bietet die Abteilung Sportmedizin der Goethe-Universität Frankfurt im Rahmen des 44. Deutschen Sportärztekongresses in Frankfurt ein Fortbildungsprogramm für Trainer und Übungsleiter aus den verschiedensten Bereichen an. Hochkarätige Referenten vermitteln am 7. September 2013 zwischen 8.45 und 19.45 Uhr aktuelle sportmedizinische Inhalte und Trends.

Je nach Hintergrund und Interesse bieten sich den Teilnehmern Wahlmöglichkeiten zwischen mehreren inhaltlichen Schwerpunkten. Das Themenspektrum der Workshops und Vorträge ist breit gefächert: Es erstreckt sich von neuen Trainingsmethoden wie hochintensivem Tabata-Training über fasziale Behandlungstechniken und kinesiologisches Taping bis hin zur funktionellen Bewegungsanalyse des Breiten- und Leistungssportlers.

Das Trainerseminar findet auf dem Campus Westend der Goethe-Universität Frankfurt/Main statt und umfasst 12-14 Übungseinheiten. Die Kosten für die Tageskarte belaufen sich auf 85 Euro. Weitere Informationen erhalten Sie auf der Kongresshomepage <http://www.dgsp.de/kongress> unter dem Stichwort „Trainerseminar“

Wir freuen uns, Sie in Frankfurt zu einem inspirierenden Tag begrüßen zu dürfen.

Dr. Kirsten Brettmann & Jan Wilke

Trainerseminar 2013 - Programm

8.45-9.15: Begrüßung und thematische Einführung (Dr. Kirsten Brettmann, Jan Wilke)

9.15-10.15: Vortrag: Regeneration – die unausgeschöpfte Leistungsreserve (Prof. Dr. Tim Meyer)

Workshops

<u>10.30-12.00</u>	<u>12.15-13.45</u>	<u>14.30-16.00</u>	<u>16.15-17.45</u>
Kinesiologisches Taping (Simon Mayer-Ullmann)	Kinesiologisches Taping (Simon Mayer-Ullmann)	Kinesiologisches Taping (Simon Mayer-Ullmann)	Fitnessstraining in Mannschaftssportarten (Dr. Oliver Faude)
Rumpfstabilität – Fakten und Mythen (Volker Sutor)	Rumpfstabilität – Fakten und Mythen (Volker Sutor)	Functional Movement Screen: Bewegungen analysieren und verstehen (Stefan Adler)	Functional Movement Screen: Bewegungen analysieren und verstehen (Stefan Adler)
Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen (Dr. Michael Behringer)	Life-Kinetik: Sport für Körper und Gehirn (Horst Lutz)	Life-Kinetik: Sport für Körper und Gehirn (Horst Lutz)	Life-Kinetik: Sport für Körper und Gehirn (Horst Lutz)
Tabata: Das 13-Minuten Workout (Charlotte Eberl)	Tabata: Das 13-Minuten Workout (Charlotte Eberl)	Personal Training mit Kleingeräten: Training im PT-Room - Theorie (Roland Kleinwächter)	Personal Training mit Kleingeräten: Training im PT-Room - Praxis (Roland Kleinwächter)
Sensomotorisches Training mit Terrasensa (Roland Kleinwächter)	Faszienfitness: Training für das Bindegewebe (Ralf Vogt)	Faszienfitness: Training für das Bindegewebe (Ralf Vogt)	Faszienfitness: Training für das Bindegewebe (Elke Sylvia Vogt)
Therapie von Sehnenverletzungen (Axel Kautz)	Therapie von Sehnenverletzungen (Axel Kautz)	Self-myofascial release: Selbstmassage mit der Schaumrolle (Florian Keller)	Self-myofascial release: Selbstmassage mit der Schaumrolle (Florian Keller)

Vorträge

18.00-18.45: Belastung und Beanspruchung: Trainingssteuerung im Ausdauersport (Prof. Dr. Kuno Hottenrott)

18.45-19.30: Fitnessmythen: Was stimmt und was nicht? (Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer)

19.30 Seminarabschluss und Verabschiedung (Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer)