

## Veranstalter

Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention  
www.dgsp.de

Goethe-Universität Frankfurt  
Abteilung Sportmedizin  
www.sportmedizin.uni-frankfurt.de

## Tagungsort

Goethe-Universität Frankfurt  
Campus Westend  
Grüneburgplatz 1  
60323 Frankfurt am Main  
www.dgsp.de/kongress

## Anmeldung

Die Teilnehmeranmeldung erfolgt online unter  
<http://www.dgsp.de/kongress/trainerseminar.html>

12-14 UE, Kosten: 85 € (Studenten 55 €)

comed GmbH  
Tagungen – Kongresse – Events  
Rolandstraße 63  
50677 Köln  
Tel.: 02 21 - 80 11 000  
Fax: 02 21 - 80 11 00 29  
info@comed-kongresse.de  
www.comed-kongresse.de



## Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln

**Vom Hauptbahnhof** mit der U-Bahn (Linien 4 / 5) bis „Willy-Brandt-Platz“, anschließend per U-Bahn (Linien 1 / 2 / 3) bis „Holzhausenstraße“. Von dort sind es circa 10 Minuten Fußweg.

Alternativ nehmen Sie die U 4 bis „Bockenheimer Warte“ und fahren mit der Buslinie 36 oder 75 bis zur Haltestelle „Uni Campus Westend“, die sich direkt vor dem Gelände befindet.

**Vom Westbahnhof** fahren Sie mit der Buslinie 36 (Richtung Hainer Weg) bis zur Haltestelle „Uni Campus Westend“.

**Vom Flughafen** aus fahren Sie mit der S-Bahn (Linien 8 / 9) bis zur Hauptwache und steigen dort in die U 1, die bis zur „Holzhausenstraße“ fährt. Von dort sind es circa 10 Minuten Fußweg.

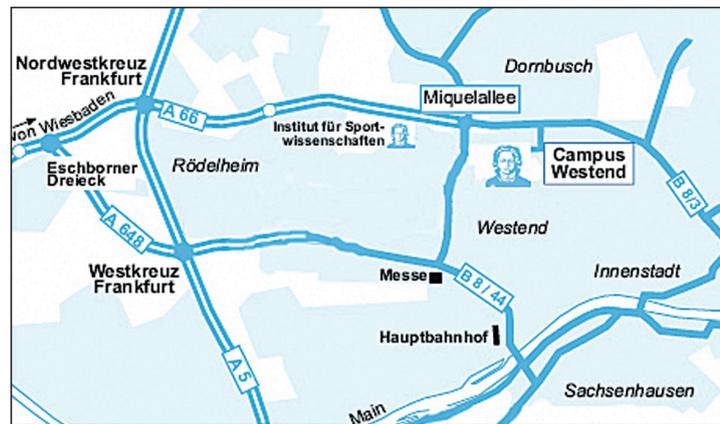
Alternativ fahren Sie mit der S-Bahn (Linie 8 / 9) bis zur Konstablerwache und steigen dort in die Buslinie 36 (Richtung Hainer Weg) um und fahren bis zur Haltestelle „Uni Campus Westend“.

## Anfahrt mit dem PKW

Von der A5/A66 (Nordwestkreuz) kommend fahren Sie am Nordwestkreuz Frankfurt auf die A66 in Richtung Miquelallee. Nach der Brücke auf der vierspurigen Straße rechts einordnen und an der 1. Ampel rechts in die Hansaallee einbiegen. Nach etwa 300m fahren Sie rechts in die Bremer Straße. Sie erreichen nach wenigen hundert Metern den Campus Westend.

Es besteht eine äußerst begrenzte Anzahl von Parkmöglichkeiten! Wir bitten Sie, dies bei Ihrer Anreise zu berücksichtigen.

Bei Taxis ist das Ziel „Grüneburgplatz 1“ zu nennen.



## ANKÜNDIGUNG



## TRAINERSEMINAR

Samstag 7. September 2013

**44. Deutscher Sportärztekongress**  
6. – 7. Sept. 2013, Frankfurt a. M.

**Tagungspräsident:**  
Prof. Dr. Klaus Völker  
Institut für Sportmedizin  
Universitätsklinikum Münster

**Organisation:**  
Goethe-Universität Frankfurt  
Abt. Sportmedizin  
Prof. Dr. Dr. Winfried Banzer



Zweites Foto von links: © Presseamt Münster / Tilman Rodmöller. Foto ganz rechts: © Presseamt Münster / MünsterView



Münster meets Frankfurt

## 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 (55 Euro für Studenten). Weitere Informationen erhalten Sie auf der Kongresshomepage <http://www.dgsp.de/kongress> unter dem Stichwort „Programm“ → „Übungsleiter/Trainerseminar“.

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

Dr. Kirsten Brettmann & Jan Wilke

## Trainerseminar

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

10.30 – 12.00	12.15 – 13.45
<b>Kinesiologisches Taping</b> (Simon Mayer-Ullmann)	<b>Kinesiologisches Taping</b> (Simon Mayer-Ullmann)
<b>Rumpfstabilität</b> Fakten und Mythen (Volker Sutor)	<b>Rumpfstabilität</b> Fakten und Mythen (Volker Sutor)
<b>Krafttraining mit Kindern und Jugendlichen</b> (Dr. Michael Behringer)	<b>Life-Kinetik:</b> Sport für Körper und Gehirn (Horst Lutz)
<b>Tabata:</b> Das 13-Minuten Workout (Charlotte Eberl)	<b>Tabata:</b> Das 13-Minuten Workout (Charlotte Eberl)
<b>Sensomotorisches Training mit Terrasensa</b> (Roland Kleinwächter)	<b>Faszienfitness:</b> Training für das Bindegewebe (Ralf Vogt)
<b>Therapie von Sehnenverletzungen</b> (Axel Kautz)	<b>Therapie von Sehnenverletzungen</b> (Axel Kautz)

14.30 – 16.00	16.15 – 17.45
<b>Kinesiologisches Taping</b> (Simon Mayer-Ullmann)	<b>Fitnessstraining in Mannschaftssportarten</b> (Dr. Oliver Faude)
<b>Functional Movement Screen:</b> Bewegungen analysieren und verstehen (Stefan Adler)	<b>Functional Movement Screen:</b> Bewegungen analysieren und verstehen (Stefan Adler)
<b>Life-Kinetik:</b> Sport für Körper und Gehirn (Horst Lutz)	<b>Life-Kinetik:</b> Sport für Körper und Gehirn (Horst Lutz)
<b>Personal Training mit Kleingeräten:</b> Training im PT-Room – Theorie (Roland Kleinwächter)	<b>Personal Training mit Kleingeräten:</b> Training im PT-Room – Praxis (Roland Kleinwächter)
<b>Faszienfitness:</b> Training für das Bindegewebe (Ralf Vogt)	<b>Faszienfitness:</b> Training für das Bindegewebe (Elke Sylvia Vogt)
<b>Self-myofascial release:</b> Selbstmassage mit der Schaumrolle (Florian Keller)	<b>Self-myofascial release:</b> 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)