

ANSPRECHPARTNER

KreisSportBund Paderborn e.V.

Jonas Lohmann

 Jonas.Lohmann@ksb-paderborn.de

 05251 68330-21

Aatal-Zentrum für Gesundheit

Dr. rer. medic. Horst-Walter Hundte

 azg@aatalgesundheits.de

39 € Teilnahmegebühr &

Sie erhalten mit der Anmeldung 50%
Vergünstigung auf die Teilnahme am
Osterlauf + Salzkotten Marathon.

Lauf-Trainings-Convention 2025

LÄUFERSEMINAR

FÜR EINSTEIGER UND AMBITIONIERTE LÄUFER

8.FEBRUAR

KULTURSCHEUNE1A

AM SCHLOSSPARK 1A
33181 BAD WÜNNENBERG - FÜRSTENBERG



KreisSportBund
Paderborn e.V. 
Gemeinsam sind wir stärker!



PROGRAMM

9:00-9:30 Uhr

Begrüßung & Einführung

Dr. rer. medic. Horst-Walter Hundte

9:30-10:15 Uhr

Der "Sportlerfuß": Anatomie, Biomechanik & Pathomechanismen unter Belastung. Folgerungen für die Regeneration & Belastungsgestaltung

Zacharias Flore

- Sportphysiotherapeut (DOSB), Dipl. Sportwissenschaftler
 - Sportphysiotherapeut & Rehabilitationskoordinator (1. FC Magdeburg)
 - Dozent für Anatomie
 - ausgebildeter Medical Athletics & Medical Runners Coach
 - promoviert als PhD candidate an der University of Kent, Canterbury („Sprunggelenksverletzungen im Leistungsfußball“)
-

10:15-11:00 Uhr

Die Wirbelsäule: die vernachlässigte Komponente im Laufsport

Dr. rer. nat. Juliane Pietschmann

- Sportwissenschaftlerin
 - Klinik Lindenplatz Bad Sassendorf (Leitung biomechanisches Labor) & Aatal-Zentrum für Gesundheit (Leitung Training)
 - Dozentin und Referentin für zebris medical GmbH (biomechanische Systeme)
 - publizierte bereits mehrfach in internationalen Fachorganen zu biomechanischen Themen der Gang- & Laufbewegung
-

11:00-12:00 Uhr

Kaffeepause und Spendenübergabe

12:00-13:30 Uhr

Praxisworkshop zur Core- & Laufstabilität

Patrik Herzog

- Dipl. Sportwissenschaftler, Functional Therapist und Personal Trainer
 - Gründer von PAT.fit und Ausbildungsleiter von FLEXVIT
 - ausgebildet am renommierten Gray Institute for Functional Transformation (GIFT, USA) und damit -deutschlandweit-erster Fellow of Applied Functional Science®
 - Personal Trainer und Ausbilder mit eigenem Personal Studio im Raum München
-

13:30-14:30 Uhr

PAUSE (Imbiss/Besuch Ausstellung)

14:30-15:30 Uhr

Die Mikronährstoffbilanz des Läufers/Läuferin: Folgerungen für die Trainingspraxis

Prof. Dr. Elmar Wienecke

- Diplom Sportlehrer und promovierter Sportwissenschaftler
 - Gründung SALUTO GmbH in Halle, Westfalen
 - Stiftungsprofessur für Sport, Ernährungs- und Regulationsmedizin an der Fachhochschule des Mittelstands (FHM) in Bielefeld
 - er erhielt jüngst den Innovationspreis für herausragende Forschung, Entwicklung und praktische Umsetzung der Mikronährstofftherapie
 - verfügt weltweit über einen einzigartigen Datensatz zur Beurteilung und Optimierung des individuellen Nährstoffbedarfs von Sportlern und Nicht-Sportlern
-

15:30 Uhr

Ende