

## REFERENT\*INNEN

### PROF. DR. JÖRG STEHLE

Neurowissenschaftler, Chronobiologe und Leistungssportler (ehem. Zehnkämpfer, 2-maliger Vize-Weltmeister Duathlon, IRONMAN® Hawaii-Finisher). Stehle bietet eine professionelle Beratung zur Bestimmung und Analyse des Chronotypen sowie zur (social) Jetlag-Adaption bei Reisen zu Wettkämpfen

### VINCENT WEBER

Sportwissenschaftler M.Sc., wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Sportwissenschaft an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, Forschungsschwerpunkte sind postvirale Erschöpfungssyndrome (Post-COVID) und Infrarotthermografie, begeisterter Läufer im Mittel- und Langstreckenbereich

### DR. ANNE HUBER

Sportwissenschaftlerin, Dozentin am Institut für Sportwissenschaft an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, Leitung der Fachdidaktik Leichtathletik, Lehre und Projektarbeit in der Abteilung Sportmedizin, Prävention & Rehabilitation, langjährige Läuferin

### LARS HOLDER

Physiotherapeut, M.Ed. in den Fächern Sport und Biologie an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, Crossläufer und Mountainbiker

### SEVERIN ZENTGRAF

Sportwissenschaftler M.Sc., Tutor im Fach Leichtathletik an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, Zehnkämpfer beim USC Mainz.

## KOOPERATIONSPARTNER



## ANMELDUNG

Die Anmeldung erfolgt über das Sportportal des Sportbundes Rheinhessen unter [www.sportportal-rheinhessen.de](http://www.sportportal-rheinhessen.de).

**Veranstaltung:** MLK2024-SB-01 (Sportwelt - Fortbildungen)  
**Meldeschluss:** 31. Oktober 2024

Die Zahl der Teilnehmer\*innen ist begrenzt. Die Anmeldungen finden nach der Reihenfolge des Eingangs Berücksichtigung. Jede\*r Teilnehmer\*in erhält bis spätestens eine Woche vor Beginn der Veranstaltung eine Einladung.

## KOSTEN

Teilnahmegebühr 30,00 €

Die Gebühr wird per Lastschrift vom angegebenen Konto eingezogen. Bei Abmeldung wird eine Stornogebühr fällig. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie auf der Homepage des Sportbundes Rheinhessen finden.

## VERPFLEGUNG

Der Ausdauerleistungsverein Mainz sorgt für das leibliche Wohl. Speisen und Getränke können hier erworben werden.

## VERWENDUNG VON BILDMATERIAL

Die Teilnehmer\*innen erklären das Einverständnis darüber, dass sie mit Foto- und Videoaufnahmen während der Veranstaltung zur Berichterstattung, Dokumentation und Veröffentlichung einverstanden sind.



 **ANMELDUNG ZU ALLEN VERANSTALTUNGEN:**  
unter: [www.sportbund-rheinhessen.de](http://www.sportbund-rheinhessen.de)

## IMPRESSUM

Herausgeber:

Sportbund Rheinhessen, Rheinallee 1, 55116 Mainz,  
T. 06131.2814204, [info@sportbund-rheinhessen.de](mailto:info@sportbund-rheinhessen.de),  
[www.sportbund-rheinhessen.de](http://www.sportbund-rheinhessen.de)

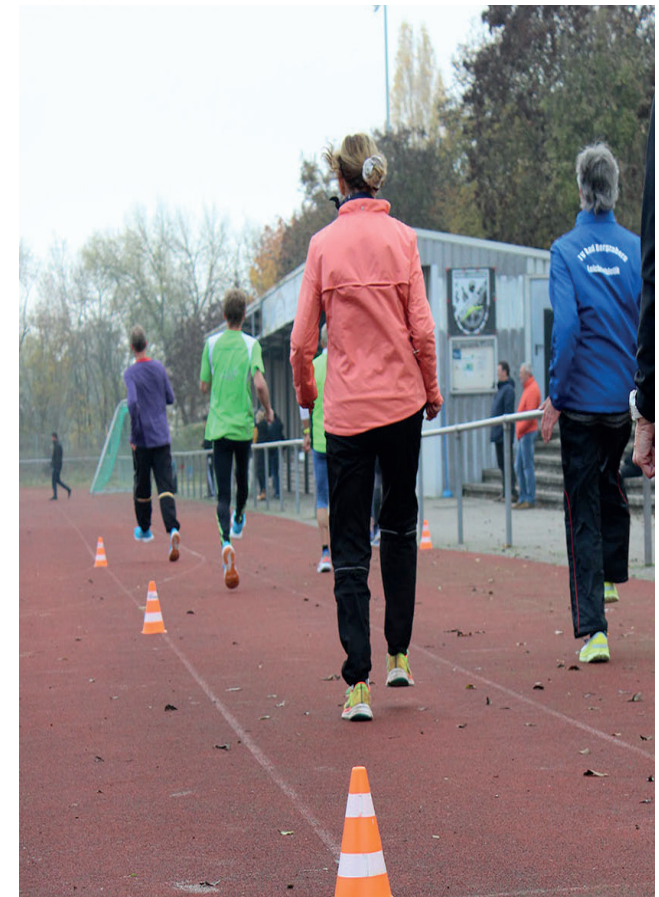
v.i.S.d.P.: Alexander Beuerle

Redaktion: Geschäftsstelle des Sportbundes Rheinhessen

# 18. MAINZER LAUF-KONGRESS

## Der Körper im Gleichgewicht

09. November 2024



**SPORTBUND  
Rheinhessen**

## MESSE

Ab **9:00 Uhr** können bei unserem Partner LEX-Laufexperten Laufsport-Produkte verschiedener Marken direkt vor Ort getestet werden. Der Gutenberg-Marathon-Club Mainz e. V. informiert über seine Aktivitäten und Erfahrungen in der Marathonszene und es gibt Informationen rund um den Gutenberg Halbmarathon 2025.

Um **9:30 Uhr** beginnt der Kongress, zu dem wir Sie herzlich einladen.



## THEORIE

### (SOCIAL) JETLAG MINIMIEREN - PERSÖNLICHE LEISTUNG ZUR RICHTIGEN TAGESZEIT MAXIMIEREN!

Unsere geistige und körperliche Leistungsfähigkeit ist von der Tageszeit abhängig und wird vom genetisch festgelegten Chronotyp (Lerche, Taube, Eule) eines Menschen bestimmt. Für Wettkampfsportler\*innen ist es bedeutend, den eigenen Chronotyp zu kennen, um die innere 24-h-Uhr vorab so zu verstellen, dass die maximale Leistungsfähigkeit zum gewünschten Wettkampfpunkt abgerufen werden kann. Struktur, Funktion, Bedeutung und Ort der inneren Uhr werden vorgestellt, Möglichkeiten, wie man sie so verstellen kann, dass die körperliche (und geistige) persönliche Leistungsfähigkeit im Tagesverlauf maximiert wird, werden aufgezeigt.

**Uhrzeit:** 9:45 Uhr – 10:30 Uhr  
**Referent:** Professor Dr. Jörg Stehle

### LEISTUNGSDIAGNOSTIK IM LAUFSPORT: WEARABLE VS. LABOR

Die Leistungsdiagnostik spielt eine entscheidende Rolle im Laufsport, sowohl für Profisportler\*innen als auch für ambitionierte Freizeitläufer\*innen. Gleichzeitig erfreuen sich Wearables im Sport wachsender Beliebtheit. Im Vortrag werden die Unterschiede und Gemeinsamkeiten zwischen der Datenerhebung mit Wearables und der traditionellen Laboranalyse beleuchtet. Es werden die Chancen und Risiken der Nutzung von Wearables im Laufsport aufgezeigt, einschließlich der kontinuierlichen und nicht-invasiven Überwachung, die sie bieten, sowie möglicher technischer und methodischer Einschränkungen. Es werden zudem praktische Empfehlungen gegeben, wie Läufer\*innen und Trainer\*innen die Ergebnisse aus beiden Methoden optimal nutzen können, um die Trainingssteuerung und Leistungsfähigkeit zu verbessern.

**Uhrzeit:** 10:45 Uhr – 11:15 Uhr  
**Referent:** Vincent Weber

### DIE BEDEUTUNG DES GLEICHGEWICHTS FÜR DAS LAUFEN

Beim Laufen und Springen ist eine kombinierte muskuläre Arbeitsweise zu beobachten, bei der sich unmittelbar an die nachgebende (exzentrische) Muskelarbeit eine überwindende (konzentrische) Beanspruchung anschließt. Dabei entsteht ein Dehnungs-Verkürzungs-Zyklus in der beanspruchten Muskulatur.

Während der Dehnungsphase in einer Bewegung können propriozeptive Reflexmechanismen ausgelöst werden, die wiederum auf das elastische Verhalten des Muskel-Sehnen-Komplexes rückwirken. Diese Reflexmechanismen beeinflussen auf „unwillkürliche Art“ die Motorik, die Haltung, das Gleichgewicht und die Laufdynamik. Im Umkehrschluss können diese Reflexmechanismen aber auch speziell trainiert werden, sodass Laufbewegungen ökonomischer werden.

Die Prinzipien und die Bedeutung von Reflexmechanismen sowie die der neuronalen Anpassungsvorgänge durch ein „Gleichgewichtstraining“ sollen theoretisch erklärt und in der Praxis umgesetzt werden.

**Uhrzeit:** 11:30 Uhr - 12:00 Uhr  
**Referentin:** Dr. Anne Huber

### DIGITAL-GESTÜTZTES BALANCE TRAINING FÜR DEN LAUFSPORT

Im digital gestützten Balance Training-Parcours, der von Dr. Anne Huber und Lars Holder entwickelt wurde, werden Änderungen der neuronalen Kontrolle in Abhängigkeit eines funktionellen Trainings bei Bewegungen angesprochen. Das Programm enthält neben dem motorischen Trainingsangebot eine praktisch orientierte „Lerneinheit“ mit dem Ziel, Wissen über funktionelles Gleichgewicht zu vermitteln.

**Uhrzeit:** 12:00 - 12:30 Uhr  
**Referent\*innen:** Dr. Anne Huber & Lars Holder

## PRAXIS

**Uhrzeit:** 13:15 - 15:15 Uhr  
**Referent\*innen:** Abteilung Sportmedizin des Sportinstitutes Mainz

### SENSOMOTORISCHES TRAINING

### VIDEOBASIERTE LAUFSTILANALYSE

### LAUFTECHNIKTRAINING

## GEMEINSAMES REFLEKTIEREN

**Uhrzeit:** 15:30 - 16:00 Uhr  
**Referent\*innen:** Abteilung Sportmedizin des Sportinstitutes Mainz