

ANSPRECHPARTNER

KreisSportBund Paderborn e.V.

Paulina Krekeler

✉ Paulina.Krekeler@ksb-paderborn.de

☎ 05251 68330-06

Aatal-Zentrum für Gesundheit

Dr. rer. medic. Horst-Walter Hundte

✉ azg@aatalgesundheits.de

Unsere Partner



DAMIT'S BEI EUCH LÄUFT!

LÄUFERSEMINAR

FÜR EINSTEIGER UND AMBITIONIERTE LÄUFER

27. JANUAR

KULTURSCHEUNE1A

AM SCHLOSSPARK 1A,
33181 BAD WÜNNENBERG - FÜRSTENBERG

KreisSportBund
Paderborn e.V.



Ausdauersport leistungsorientiert &
gesunderhaltend: lernt von Experten,
ihren Erfahrungen und Tipps.

PROGRAMM

10:00 Uhr	Beginn und Begrüßung
10:15 Uhr	Dr. med. Julian Oesterschlink (Sportmedizinisches Institut Universität Paderborn) <ul style="list-style-type: none">• Leistungsdiagnostik vs. sportmedizinische Untersuchung - Empfehlungen für die läuferische Praxis
11:00 Uhr	Dr. med. Klaus-Peter Mellwig (Deutsches Herzzentrum Bad Oeynhausen) <ul style="list-style-type: none">• Der plötzliche Herztod - Das Erscheinungsbild, die Vorsorge und sportrelevante Erkenntnisse der Pandemiezeit.
Pause	Getränke und Snacks werden gestellt Spendenübergabe 2023/2024
13:30 Uhr	Dr. med. Ulrich Frohberger (Sportmediziner & Orthopäde, Münster) <ul style="list-style-type: none">• Arthritis und Arthrose im Fokus des Läufers - laufrelevante Empfehlung aus der orthopädischen Praxis
14:15 Uhr	Ralf Blume (Athletiktrainer Hannover 96 bis 2019, selbstst. Physiotherapeut, Akademieleiter) <ul style="list-style-type: none">• kleines 1x1 des "Flossing" für Läufer - Von der Fußballbundesliga lernen
14:45 Uhr	Dr. rer. nat. Juliane Pietschmann, Klinik Bad Sassendorf & Aatal-Zentrum für Gesundheit, Bad Wünnenberg <ul style="list-style-type: none">• kleines 1x1 der Biomechanik der Laufbewegung - Vom Laufstil zur Lauftechnik
16:15 Uhr	Praxis: Laufrunde zum Abschluss

SAMSTAG, 27. JANUAR

KULTURSCHEUNE 1A

**AM SCHLOSSPARK 1A,
33181 BAD WÜNNENBERG - FÜRSTENBERG**

**39 € Teilnahmegebühr &
Sie erhalten mit der Anmeldung
50% Vergünstigung auf die
Teilnahme am Osterlauf.**

**Verschiedene
Sportunternehmen
bieten Dir vor Ort die
Gelegenheit,
hochwertige Ausrüstung
und Zubehör zu
entdecken.**

QR-Code scannen
oder hier anmelden:



<https://www.sportbildungswerk-nrw.de/angebote/sportkurse/indoor/gesundheit/gesundheits-training/g2024-042-1>