

# Marathonsymposium

Nutzen und Risiken für die Gesundheit

Lauf- und Marathontraining:  
Tipps und Tricks von den  
zwei schnellsten  
Marathonläuferinnen  
Deutschlands



Donnerstag, 7. Mai 2015

Der Mythos Marathon lebt – auch wenn der erste Läufer, der griechische Bote Pheidippides der Legende nach vor etwas über 2500 Jahren nach der Schlacht bei Marathon nach 40km in Athen mit den Worten “ Wir haben gesiegt” tot zusammengebrochen ist. Hunderttausende zieht es weltweit zum Marathon, sei es wegen der sportlichen Herausforderung oder zum inneren Beweis, etwas ganz Besonderes geleistet zu haben. Doch ist der Marathon gesund? Noch heute stehen die verstorbenen Marathonis in den Schlagzeilen der Zeitungen. Ist der menschliche Organismus von seiten des orthopädischen und des Herz-Kreislauf-Systems überhaupt darauf eingestellt und welche Vorsichtsmaßnahmen gilt es einzuhalten? Wie sieht es im Profisport aus? Die extrem erfolgreichen und sympathischen Hahner-Zwillinge geben uns spannende Einblicke in ihren Trainings- und Wettkampfalltag und haben dabei auch die vielen ambitionierten Freizeitläufer im Blick, für die sie viele wertvolle Tipps haben.

- 18:00 Uhr      Optionale Laufpraxis (Treffpunkt Sporthalle 3.002) mit  
1) 45 min mit **Anna Hahner** und **Martin Diebold**, **4min/km**  
2) 45 min mit **Dr. Robin Maitra**, **6min/km**  
3) 40 min mit **Frau Dr. Claudia Loser**, **7min/km**  
4) 40 min **Laufschule als Körperwahrnehmungsübung** mit **Prof. Rüdiger Hein**
- 18:45 Uhr      **Koordinationstraining** mit **Anna Hahner**
- 19:00 Uhr      Praktische Anwendungen mit dem **Galileo®-Vibrations-**  
**training** und der **Blackroll®** mit **Marco von Frankenberg**,  
Physiotherapeut, Möglingen
- 19:25 Uhr      **Begrüßung** apl. Prof. Dr. phil. habil. **Rüdiger Hein, M.A.**  
**Begrüßung** **Dr. Dierk-Christian Vogt**
- 19:30 Uhr      **Dr. Christoph Lukas**, Orthopäde und Sportmediziner,  
Reha-Zentrum Hess, Bietigheim-Bissingen  
**“Der Marathonlauf aus orthopädischer Sicht”**
- 20:00 Uhr      **Dr. Dierk-Christian Vogt**, Kardiologe und Sportmediziner,  
Praxis, Ludwigsburg  
**“Der Marathonlauf aus kardiologischer Sicht”**
- 20:30 Uhr      **Anna und Lisa Hahner**, Elitemarathonläuferinnen  
**“Leben für den Profisport: Lauf- und Marathontraining im  
Spitzenbereich, Umgang mit Verletzungen, Regeneration,  
Ernährung”**
- 21:30 Uhr      **Anna und Lisa Hahner**, **Thomas Dold**, Trainer der Hahner-  
Zwillinge, Weltrekordhalter im Treppen- und Rückwärtslauf,  
**Arne Gabius**, schnellster Marathonläufer Deutschlands. **Dr.**  
**Thomas Ambacher**, Chefarzt Schulterchirurgie, Arcus  
Sportklinik, Pforzheim, **offene Diskussionsrunde** 22:00 Uhr  
Ende der Veranstaltung



**Zielgruppe: Laufinteressierte Ärzte und medizinisch interessierte Läufer**  
**Eintritt: € 10 (Studenten gegen Nachweis frei) Anmeldung: [Vogt@HerzundNiere.de](mailto:Vogt@HerzundNiere.de)**  
**Begrenzte Teilnehmerzahl - Eine Voranmeldung ist unbedingt erforderlich**  
**Sportmedizinischer Arbeitskreis Ludwigsburg e.V. & Abteilung für Sport PH Ludwigsburg**  
Dr. med. Dierk-Christian Vogt, & apl. Prof. Dr. phil. Rüdiger Hein

Wir freuen uns, dass dieses Symposium durch diese Sponsoren ermöglicht wird:



Transparenzvorgabe gemäß  
FSA-Kodex:  
€ 400 für Nennung als Sponsor,  
Ausstellungsfläche



# Mailanmeldung

Vogt@HerzundNiere.de

Hiermit melde ich mich zur Teilnahme am

## Marathonsymposium

am 7. Mai 2015

in der Pädagogischen Hochschule Ludwigsburg  
Hörsaal 1.301, Reuteallee 46, 71634 Ludwigsburg

an.

Die **Teilnahmegebühr** beträgt € 10 (Studenten gegen Nachweis frei)

Die Fortbildung wird von der Landesärztekammer Baden-Württemberg mit  
**3 Fortbildungspunkten** für das Fortbildungszertifikat anerkannt.

**Begrenzte Teilnehmerzahl!**

Ich komme mit

.... Personen zum 4min/km-Lauf

.... Personen zum 6min/km-Lauf

.... Personen zum 7min/km-Lauf

.... Personen zur Laufschiule als Bewusstseinsübung

auch für "Nichtläufer" (keine Sportkleidung erforderlich)

.... Personen zu den Vorträgen

**Teilnahme auf eigene Gefahr!**

Name: .....

Ort: .....

Email-Adresse: .....

### Veranstalter:

**Sportmedizinischer Arbeitskreis Ludwigsburg e.V.**

c/o Dr. Dierk-Christian Vogt

Innere Medizin – Kardiologie - Sportmedizin

Sportkardiologie - Leistungsdiagnostik

Dres. Engels Stange Vogt

Leonberger Str. 12

71638 Ludwigsburg

Fax 07141-902351, Vogt@HerzundNiere.de

### Mitveranstalter:

**Institut für Kunst, Musik und Sport**

Abteilung für Sport

**Pädagogische Hochschule Ludwigsburg**

apl. Prof. Dr. Rüdiger Hein

Reuteallee 46

71634 Ludwigsburg



PH Ludwigsburg  
University of Education