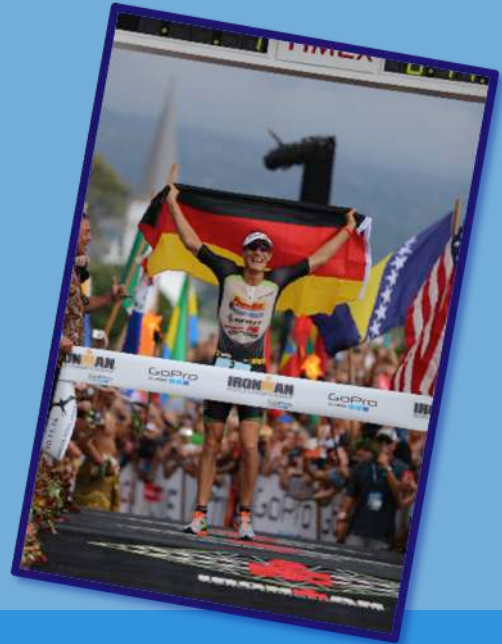


Triathlonsymposium

Nutzen und Risiken für die Gesundheit –

Tipps und Tricks vom
Ironman-Weltmeister

Sebastian Kienle



Donnerstag, 17. Dezember 2015

Ironman – der ultimative Ausdauerwettkampf. Wie reagiert der Körper des Athleten auf eine der intensivsten Belastungen? Wo sind die Grenzen, wo die Gefahren? Wir geben einige medizinische Antworten darauf.

Doch vor allem: Wie geht der Athlet damit um? Wie sieht das tägliche Training aus, wie bereitet er sich auf einen Wettkampf vor? Wie ernährt er sich? Wie regeneriert er sich? Wie wichtig sind Mentaltraining, Athletik- und Krafttraining? Was bricht von außen alles auf einen Athleten ein? Und viele Fragen mehr, die uns Sebastian Kienle, der Ironman-Weltmeister 2014 in Hawaii, der Europameister 2014 und Vizeeuropameister 2015 beantworten wird.



17:45 Uhr

- 1) **Schwimmworkshop** mit Ricarda Lisk
- 2) **Laufschule als Körperwahrnehmungsübung** mit Prof. Dr. Rüdiger Hein
- 3) **Psoas Training** mit Mathias Wengert
- 4) **Mobilisation der Faszien mit der echten Faszienrolle und der vibrierenden Faszienrolle** mit Marco von Frankenberg
- 5) **Functional Training** mit Werner Kolb
- 6) **Laufworkshop** mit Philip Scheller

19:15 Uhr

Begrüßung Prof. Dr. Rüdiger Hein, M.A.
Dr. Dierk-Christian Vogt, Kardiologe und Sportmediziner, Praxis, Ludwigsburg
“Der Ultratriathlon aus kardiologischer Sicht”
Dr. Harald Schall, Oberarzt Klinik für Wirbelsäulen Chirurgie, Neuroorthopädie und Rückenmarkverletzungen, Orthopädische Klinik Markgröningen
“Die Wirbelsäule beim Ultratriathlon”

Pause

20:15 Uhr

Sebastian Kienle, Elite-Ironman **“Leben für den Profisport: Ironmantraining im Spitzenbereich, Umgang mit Verletzungen, Regeneration, Ernährung”**
offene Diskussionsrunde Moderation. **Dr. Thomas Ambacher**, Chefarzt Schulterchirurgie, Arcus Sportklinik, Pforzheim

Zielgruppe: Sportinteressierte Ärzte und medizinisch interessierte Sportler

Eintritt: € 10 (PH-Studenten gegen Nachweis frei)

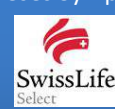
Anmeldung: Sportmedizin@HerzundNiere.de

Begrenzte Teilnehmerzahl - Eine Voranmeldung ist erforderlich

Sportmedizinischer Arbeitskreis Ludwigsburg e.V. & Abteilung für Sport PH Ludwigsburg

Dr. med. Dierk-Christian Vogt, & Prof. Dr. Rüdiger Hein

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



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



Mailanmeldung Sportmedizin@HerzundNiere.de (Begrenzte Teilnehmerzahl!)

Hiermit melde ich mich zur Teilnahme am

Triathlonsymposium

am 17. Dezember 2015

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

Die Teilnahmegebühr beträgt € 10 (PH-Studenten gegen Nachweis frei)

Die Fortbildung wird von der Landesärztekammer Baden-Württemberg mit 5 Fortbildungspunkten für das Fortbildungszertifikat zertifiziert.

Ich komme mit

- **Personen zum Schwimmworkshop** mit Ricarda Lisk, Profi-Triathletin und Trainerin im Schwimmbad, max. Teilnehmerzahl 20 (daher Voranmeldung unbedingt notwendig, zusätzlich sind € 15/ Person nur für diesen Workshop direkt vor Ort bei Frau Ricarda Lisk zu entrichten)
- **Personen zum Laufworkshop** mit Philip Scheller, Sportwissenschaftler, Pudel Orthopädie-Schuhtechnik, draussen
- **Personen zur Laufschiule als Bewusstseinsübung** mit Prof. Dr. Rüdiger Hein, in der Sporthalle, auch für "Nichtläufer" (keine Sportkleidung erforderlich)
- **Personen zum Psoas Training** für effektive, ökonomische Bewegungen und Verletzungsprophylaxe aus der Körpermitte mit Mathias Wengert, INBESTFORM, Dipl.-Sportwissenschaftler, Personal Functional Trainer, Bietigheim-Bissingen, in der Sporthalle (mit Sportkleidung) max. 20 Teilnehmer
- **Personen zur Mobilisation der Faszien** mit der echten Faszienrolle und der Weltneuheit vibrierende Faszienrolle mit Marco von Frankenberg, Sportphysiotherapeut, Möglingen und Martin Diebold, Sportphysiotherapeut und Triathlet im Seminarraum neben dem Hörsaal
- **Personen zum Functional Training** mit Werner Kolb, Sportwissenschaftler, Ortema, Markgröningen, in der Sporthalle

.... Personen zu den Vorträgen

Teilnahme insbesondere an den Praxisworkshops auf eigene Gefahr! Für Wertgegenstände kann keine Haftung übernommen werden (Keine abschließbaren Garderoben)

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, Sportmedizin@HerzundNiere.de

Mitveranstalter:

Institut für Kunst, Musik und Sport
Abteilung für Sport
Pädagogische Hochschule Ludwigsburg
Prof. Dr. Rüdiger Hein
Reuteallee 46
71634 Ludwigsburg



PH Ludwigsburg
University of Education