

## Seminar Sportmedizin und Präventionssymposium der VBG

Eine Fortbildungsveranstaltung des Sächsischen Sportärztebundes e.V. in Kooperation mit der VBG, der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig und dem Landessportbund Sachsen e.V.



Samstag, 16.11.2024 | Campus Jahnallee | Leipzig

### Seminar Sportmedizin und Präventionssymposium der VBG

10.00 – 17.00 Uhr | Campus Jahnallee

Eingeladen sind Sportmediziner\*innen und M-Ärzte, Physiotherapeut\*innen, Studierende sowie interessierte Übungsleiter\*innen, Trainer\*innen, Betreuer\*innen und Sportlehrer\*innen im Nachwuchsleistungssport

#### Ablauf und Inhalte

10.00 -11.00 Uhr | Pausenhalle Süd & Nord  
**Anmeldung** und Begrüßung beim gemeinsamen **Vormittagskaffee** sowie **Informationsmesse** zu Angeboten rund um das Thema Sportmedizin

11.00 – 13.00 Uhr | Großer Hörsaal  
**Begrüßung** und **Hauptvorträge**

#### Sporternährung – Potential für sportliche Höchstleistungen

(Prof. Dr. Juliane Heydenreich, Uni Leipzig)

#### Zusammenhang von sozialem und sportlichen Druck mit Essverhalten - Ergebnisse und praktische Implikationen der sächsischen Landeskaderbefragung 2020

(Dr. habil. Nadja Walter, Uni Leipzig)

13.00 – 14.00 | Pausenhalle Nord  
**Mittagspause** und **Informationsmesse**

14.00 – 15.00 Uhr | Sporthallen, HS/SR, Labor  
**Praxisforum Teil 1**  
(Bitte wählen Sie ein Praxisforum aus!)

#### Forum 1 - **evoletics** - in 90 Sekunden zum individuellen Trainings-/Therapieplan

(Hans-Jürgen Gruner | Großer Hörsaal)

*Erstellung eines individuellen Trainings- oder Therapieplan für Sportler/Patienten/Kunden und wie Sie mit Hilfe der Trainingsplansoftware evoletics auch Fragen der Diagnostik und des Monitorings ganz einfach lösen können.*

#### Forum 2 - **Sportartspezifische Laufanalyse**

(Mischa Zlotowsky | Lauflabor)

*Am Beispiel einer Laufanalyse werden Kenntnisse zur Vermeidung von Fehl- und Überlastungen im Lauftraining sowohl für Spezialisten als auch für Einsteiger vermittelt.*

#### Forum 3 - **Das Plus Prevention Program (PPP)**

(Eva Böker | Gymnastikhalle)

*Vorstellung einer einfach durchführbaren Präventionsdiagnostik inkl. Auswertungsmöglichkeit, das Verletzungen vorbeugt und die Leistungsfähigkeit steigert*

#### Forum 4 - **Stabilisationstraining – Tipps und Tricks und selbst erlebt!** (Felix Randt | Mehrzweckhalle)

*Stabilisationstraining schützt und schont die Sehnen und Gelenke und vermeidet Belastungsverletzungen. Zudem fördert es die Körperbeherrschung, die Körperspannung und die Konzentration. Eine am eigenen Körper wahrnehmbare Übersicht der ganzen Bandbreite des Stabilisationstrainings.*

#### Forum 5 - **Tapen – bunte Streifen mit großem Nutzen** (Roland Thorand / Elisabeth Grun | SR 13)

*Funktionelles elastisches und mechanisches Tapen als ergänzende Maßnahmen, um stabilisierend und entlastend positiv auf verletzte und überbeanspruchte muskuläre Strukturen einzuwirken.*

#### Forum 6 - **Slingtraining – Herausforderung für Körper und Geist**

(Lydia Haase / Franziska Steller | Sporthalle Keller Sportgymnasium) *Einblicke in die Wirkart, Anwendungsmöglichkeiten und den simplen Aufbau, der jedoch sehr viele Übungen für JEDEN bietet - egal in welchem Trainingszustand.*

#### Forum 7 – **Neuroathletik. Klarer Input - besserer Output**

(Johannes Litwinow | Fechthalle)

*Vorstellung der Grundidee des neurozentrierten Trainings und Ausprobieren ausgewählter Übungen.*

#### Forum 8 – **Einsatz von Kleingeräten**

(Sophie Höpfner | Judohalle)

*Kleine Auswahl ganz groß – Stabilisationstraining mittels Kleingeräten*

#### Forum 9 – **Faszienrolle - Faszinierend?**

(Max Schulte | Boxhalle)

*Faszientraining kompakt: Grundlagen, Techniken und Anwendungsbereiche*

#### Forum 10 – **Teil 1: Dopingfalle Medikamente** **Teil 2: Grauzone Schmerzmittel**

(NADA | SR 14)

15.00 – 15.30 Wechselfpause

#### 15.30 – 16.30 Uhr | Sporthallen, HS/SR, Labore **Praxisforum Teil 2**

(Wiederholung der Foren 1 - 9 sowie Forum 10-2  
Bitte wählen Sie ein zweites Praxisforum aus!)

ab 17.00 Uhr | Pausenhalle Süd

**Abschluss | Feedbackbefragung | Informationen**

## Seminar Sportmedizin und Präventionssymposium der VBG

Eine Fortbildungsveranstaltung des Sächsischen Sportärztesbundes e.V. in Kooperation mit der VBG, der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig und dem Landessportbund Sachsen e.V.



Samstag, 16.11.2024 | Campus Jahnallee | Leipzig

### Organisatorische Hinweise:

#### Veranstaltungsort:

Campus Jahnallee der Universität Leipzig  
Jahnallee 59  
04109 Leipzig

#### Parkmöglichkeiten:

Parkplätze (tlw. kostenpflichtig) im Umfeld des Campus Jahnallee sind vorhanden. Evtl. Veranstaltungen in der Quarterback-Arena bzw. im Fußballstadion sind zu berücksichtigen.



#### Anmeldung:

Die Anmeldung zum Seminar Sportmedizin erfolgt unter <https://bildungsportal.sport-fuer-sachsen.de> unter dem Stichwort „Seminar Sportmedizin“ oder direkt unter dem Link: <https://bildungsportal.sport-fuer-sachsen.de/sonderva-42>.

#### Anmeldeschluss:

Sonntag, 03.11.2024

#### Zertifikate:

Die Teilnahme am gesamten Seminar Sportmedizin und Präventionssymposium der VBG am Samstag wird mit **5 LE zur Trainerfortbildung** zertifiziert. Für Mediziner\*innen sind **Fortbildungspunkte** bei der Sächsischen Landesärztekammer beantragt. Die Anerkennung der **M-Ärzte-Re-Zertifizierung** durch die VBG erfolgt nur, wenn zusätzlich die M-Ärzte-Fortbildung am Freitag, 15.11.2024 erfolgt ist.

#### Kontakt | Information | Rückfragen:

Dr. Cathleen Saborowski-Baumgarten  
[saborowski@sport-fuer-sachsen.de](mailto:saborowski@sport-fuer-sachsen.de)

**SEMINAR  
SPORTMEDIZIN**  
UND  
**PRÄVENTIONS-  
SYMPOSIUM  
DER VBG**

Eine Fortbildungsveranstaltung des Sächsischen Sportärztesbundes e.V. in Kooperation mit der VBG, der Sportwissenschaftlichen Fakultät der Universität Leipzig und dem Landessportbund Sachsen e.V.

**16. November 2024**  
Universität Leipzig · Campus Jahnallee  
Großer Hörsaal · Pausenhalle Nord · Sporthallen  
Jahnallee 59, 04109 Leipzig

Anmeldung bis 3. November 2024

Information und Anmeldung unter  
[bildungsportal.sport-fuer-sachsen.de](https://bildungsportal.sport-fuer-sachsen.de)  
Stichwort: Seminar Sportmedizin