



---

# WLSB-Press-Info

---

Ausgabe 23

5. 10. 2007

## Von der Sportmedizin laufend profitieren

**Übungsleiter, Trainer und Sportärzte können sich beim Sportmedizinischen Seminar des WLSB am 3. November 2007 über leistungsorientiertes Ausdauertraining informieren**

Viele steigen mehrmals die Woche aufs Rad, spulen ihre Lauf-Kilometer herunter oder „zählen Kacheln“ im Schwimmbad. Neben der körperlichen Fitness ist auch die sportliche Leistung das Ziel: Besser, schneller, weiter soll es möglichst gehen. Beim 31. Sportmedizinischen Seminar des WLSB am 3. November (ab 9 Uhr) im SpOrt Stuttgart werden vier Experten die Auswirkungen des Ausdauertrainings auf den Körper genauer unter die Lupe nehmen.

Laufen, Radfahren, Walking, Inline-Skating, Schwimmen oder Langlaufen – Ausdauer-sport ist meilenweit davon entfernt eintönig zu sein. Deshalb halten sich viele regelmäßig mit diesen Sportarten fit. Doch wenn sportliche Ziele hinzukommen, wenn die körperliche Leistungsfähigkeit zur Motivation wird, muss das Training geplant und strukturiert werden. Dann tauchen wichtige Fragen auf: Wie sollte ein optimales Ausdauertraining aussehen? Welche Trainingsmethoden können eingesetzt werden, um Ausdauer und Leistungsfähigkeit zu verbessern? Wann wird Ausdauertraining für den Körper gefährlich? Diesen und vielen weiteren Fragen gehen die Referenten beim diesjährigen Sportmedizinischen Seminar auf den Grund.

Für die halbtägige Fortbildung im SpOrt Stuttgart hat der Württembergische Landessportbund vier Experten zum Ausdauersport engagiert:

- **Arne Gabius:** Deutscher Meister über 5000 Meter und Medizinstudent an der Uni Tübingen
- **Dr. Björn Stapelfeldt:** Sportwissenschaftler an der Uni sowie am Olympiastützpunkt Freiburg, Geschäftsführer der Radlabor GmbH
- **Dr. Rudolf Ziegler:** Sport- und Ernährungsmediziner aus Heppenheim, Leiter der Freiburger „Akademie für Gesundheitsprävention“ und Chefredakteur des Magazins „Puls aktiv“
- **Prof. Dr. Rüdiger Schmidt-Wiethoff:** Professor für Sportorthopädie an der Deutschen Sporthochschule Köln

### Auf einen Blick:

**Was:** 31. Sportmedizinisches Seminar

**Wann:** 3. November 2007, 9 bis 13 Uhr

**Wo:** SpOrt Stuttgart, Fritz-Walter-Weg 19, Stuttgart-Bad Cannstatt

**Wer:** Übungsleiter, Trainer (mit und ohne Lizenz), Sportmediziner, Vereinsmitglieder

**Anmeldung / Infos:** [www.wlsb.de](http://www.wlsb.de)