

### 31. Sportmedizinisches Seminar

## Leistungsorientiertes Ausdauertraining

am 3. November 2007 im SpOrt Stuttgart

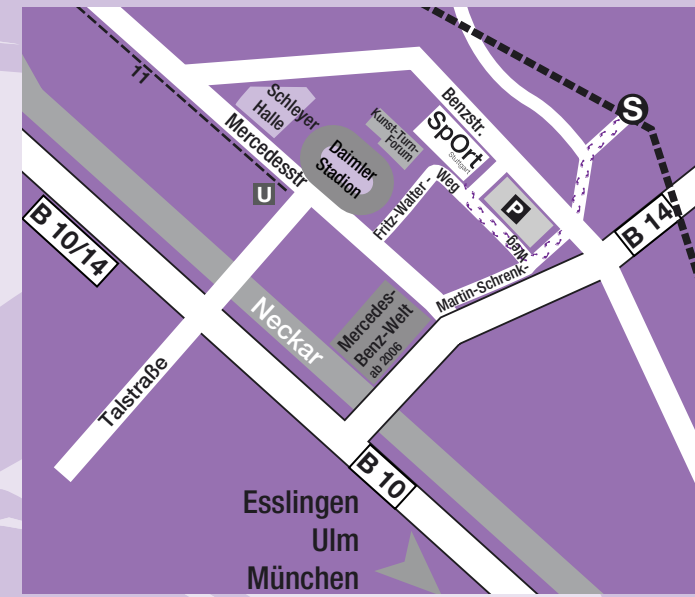
Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart

Mit freundlicher Unterstützung der GEK



**SPORT & GESUNDHEIT**

### Anfahrt zum SpOrt Stuttgart



#### Hinweise zum Sportmedizinischen Seminar:

Die Teilnahmegebühr beträgt 15,00 Euro (ohne Verpflegung) und wird bei der Veranstaltung in bar bezahlt.

Die Veranstaltung richtet sich an Übungsleiter, Trainer (mit und ohne Lizenz), Sportmediziner und an alle interessierten Vereinsmitglieder.

#### Lizenzverlängerung/Anerkennung:

- 5 LE auf ÜL Lizenz C
- Für Sportmediziner: Theorie und Praxis der Sportmedizin 4 Punkte in der Kategorie F

**Parkmöglichkeiten** stehen im ausgewiesenen Parkhaus **P** zur Verfügung.

Bitte beachten Sie, dass es an diesem Tag aufgrund einer anderen Großveranstaltung zu Verkehrsbehinderungen um das SpOrt Stuttgart/NeckarPark kommen kann. Nutzen Sie den öffentlichen Nahverkehr.

#### Haben Sie noch Fragen?

Dann kontaktieren Sie uns:  
Geschäftsbereich Sport, Bildung, Gesellschaft  
Fritz-Walter-Weg 19, 70372 Stuttgart  
Tel.: 0711-28077-133 / Fax: 0711-28077-104  
E-Mail: bildung@wlsb.de  
Homepage: www.wlsb.de

*Auf Ihr Kommen freuen wir uns!*

### Die Gastgeber:



**Elvira Menzer-Haasis**  
Vizepräsidentin  
Sportentwicklung im  
Württembergischen Landessportbund



**Prof. Dr. Dr. Klaus Steinbrück**  
Präsident der Sportärzteschaft  
Baden-Württemberg, Orthopädische  
Klinik Stuttgart-Botnang (OKSB)



**Dieter Hebel**  
Vorstandsvorsitzender der  
Gmünder ErsatzKasse – GEK



**PD Dr. med. Martin Huonker**  
Ärztlicher Direktor des  
Therapiezentrums Federsee,  
Landessportbundarzt

### Moderation:

Anmeldung zum 31. Sportmedizinischen Seminar  
**Leistungsorientiertes  
Ausdauertraining**  
am 3. November 2007 im SpOrt Stuttgart

Anmeldeschluss: 20. Oktober 2007  
Anmeldung: bildung@wlsb.de  
oder per Fax: 0711/28077-104

Name  Vorname

Straße  PLZ, Wohnort

Telefon (tagsüber)  Geburtsdatum

E-Mail  Verein

Ort, Datum  Unterschrift Teilnehmer/in



## Leistungsorientiertes Ausdauertraining

Viele steigen mehrmals die Woche aufs Rad, spulen ihre Laufkilometer herunter oder „zählen Kacheln“ im Schwimmbad. Die Motivation, den Körper wieder in Schwung zu bringen, wird bald abgelöst durch neue Ziele. Die Leistung rückt in den Mittelpunkt. Besser, schneller, weiter soll es gehen. Beim 31. Sportmedizinischen Seminar am 3. November 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 – Ausdauersport ist meilenweit davon entfernt eintönig zu sein.

Doch 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 wollen die Referenten beim diesjährigen Sportmedizinischen Seminar auf den Grund gehen, ohne dabei die Vielfalt der Ausdauersportarten und ihres Trainings zu übersehen.



## – Programm – Leistungsorientiertes Ausdauertraining

am 3. November 2007 im SpOrt Stuttgart

ab 8.00	Anmeldung, Begrüßungskaffee
9.00	<b>Eröffnung durch den Württembergischen Landessportbund</b> <i>Elvira Menzer-Haasis</i> Vizepräsidentin Sportentwicklung <b>Begrüßung durch die Sportärzteschaft Baden-Württemberg</b> <i>Prof. Dr. Dr. Klaus Steinbrück</i> Präsident <b>Begrüßung durch die Gmünder ErsatzKasse – GEK</b> <i>Dieter Hebel</i> Vorstandsvorsitzender <b>Moderation</b> <i>PD Dr. med. Martin Huonker</i> Ärztlicher Direktor des Therapiezentrums Federsee, Landessportbundarzt
9.30 – 10.10	<b>Ausdauertraining in der Praxis</b> <i>Arne Gabius</i> Deutscher Meister 2007 über 5000 Meter, Medizinstudent (Cand. Med.)
10.10 – 10.50	<b>Leistungsbestimmende Faktoren und Trainingswirkung im Radsport</b> <i>Dr. Björn Stapelfeldt</i> Geschäftsführer der Radlabor GmbH und Leiter des Radlabors am Institut für Sport und Sportwissenschaft und Olympiastützpunkt Freiburg
10.50 – 11.10	<b>Spitzenathleten zu Gast</b> Offene Gesprächsrunde mit <i>Daniel Unger</i> (Triathlon-Weltmeister 2007) und <i>Arne Gabius</i> (Deutscher Meister 2007 über 5000 Meter)
11.10	30 Minuten Pause
11.40 – 12.20	<b>Effektives Fettstoffwechseltraining – was geht und wie geht's?</b> <i>Dr. med. Rudolf Ziegler</i> Sport- und Ernährungsmediziner
12.20 – 13.00	<b>Ausdauersport aus Sicht der Orthopädie</b> <i>Prof. Dr. med. Rüdiger Schmidt-Wiethoff</i> Oberarzt für Orthopädie und Sporttraumatologie
13.00	<b>Abschlussgespräch</b>

## Die Referenten:



**Arne Gabius**

Deutscher Meister 2007 über 5000 Meter. Nach seinem Physikstudium in Hamburg wechselte er 2005 an die Universität Tübingen und zur Trainingsgruppe von Olympiasieger Dieter Baumann. Er verbesserte seine 5000 Meter Bestleistung auf 13:27,48 Minuten. Als Student der Humanmedizin promovierte er zum Thema Leistungsdiagnostik.



**Dr. Björn Stapelfeldt**

Geschäftsführer der Radlabor GmbH und Leiter des Radlabors am Institut für Sport und Sportwissenschaft und Olympiastützpunkt Freiburg. Er führt die leistungsdiagnostische, trainingswissenschaftliche und biomechanische Betreuung von bundesdeutschen Kaderathleten für den Olympiastützpunkt Freiburg durch.



**Dr. med. Rudolf Ziegler**

Seit 2000 als Sport- und Ernährungsmediziner tätig. Er ist ärztlicher Leiter der sportmedizinischen Untersuchungsstelle des Kreises Bergstraße in Heppenheim und ärztlicher Leiter der „Akademie für Gesundheitsprävention“ in Freiburg. Zudem arbeitet er als Dozent an der Fachhochschule Schloss Hohenfels in Coburg. Chefredakteur des Fachmagazins „Puls aktiv“.



**Prof. Dr. med. Rüdiger Schmidt-Wiethoff**

Oberarzt der Klinik für Orthopädie und Sporttraumatologie des Dreifaltigkeitskrankenhauses Köln, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie mit Zusatzbezeichnung Sportmedizin. Seit 2004 Universitätsprofessor für Sportorthopädie an der Deutschen Sporthochschule. Autor von über 200 wissenschaftlichen Vorträgen und Publikationen. Seine operativen Schwerpunkte liegen im Bereich der rekonstruktiven Gelenkchirurgie, Sporttraumatologie und Endoprothetik.



An den  
Württembergischen Landessportbund e.V.  
Geschäftsbereich Sport, Bildung, Gesellschaft  
Fritz-Walter-Weg 19  
70372 Stuttgart



Anmeldung zum 31. Sportmedizinischen Seminar

**Leistungsorientiertes Ausdauertraining**

am 3. November 2007 im SpOrt Stuttgart