

## 1. Laufkongress zum Mein Freiburg Marathon am 26.01.2019

09:30 – 11:00 Uhr

### Sonja von Opel

#### ***“Zeiten, Ziele, Zaubertraining – So trainierst Du am besten für Deinen Freiburg Marathon und bleibst dabei gesund und motiviert!”***

Laufexpertin und Coach Sonja von Opel erläutert in ihrem Vortrag, was beim Laufen alles möglich ist und wie Du das am besten erreichst. Oberstes Gebot ihrer Trainingsphilosophie lautet: ERKENNE DICH SELBST! Ob Du reiner Laufanfänger bist und Dich zum ersten Mal in Deinem Leben auf den AOK-Gesundheitslauf vorbereiten möchtest oder ob Du als eingefleischter Marathonläufer noch mal eine besonders gute Zeit erreichen willst, bei diesem Vortrag ist für alle Läuferinnen und Läufer etwas dabei. Von der richtigen Motivation über das klug gewählte Ziel bis hin zum systematischen Trainingsaufbau – der Vortrag ist der perfekte Einstieg in eine gesunde Wettkampfvorbereitung, damit der berühmte Tag X zu Deinem Glückstag, zu DEINEM Freiburg Marathon wird.

11:15 – 12:45 Uhr

### Dr. Dirk Radicke & Anke Faller

#### ***“Spaß & Freude am Laufen- die Dosis macht´s”***

Dr. Dirk Radicke und Anke Faller vermitteln, wie wichtig es ist, in der richtigen Dosis beim Laufen zu trainieren. Nicht “viel hilft viel”, sondern “wer langsam kann, wird schneller sein”! Den Herzmuskel sollte man dosiert trainieren, um die Sauerstoffaufnahmefähigkeit zu verbessern. Der Vortrag wird lebendig durch die langjährigen Erfahrungen von Dr. Radicke & Anke Faller vorgetragen.

12:45 – 13:30 Uhr

### Mittagspause

13:30 – 15:00 Uhr

### Daniela Kircher

#### ***“Sieben Ernährungs-Tipps zur Optimierung der Regeneration und Steigerung des Immunsystems sowie der Leistungsfähigkeit”***

In dem Vortrag erfährst Du welche Lebensmittel das Immunsystem steigern, das Bindegewebe kräftigen und die Regeneration fördern sowie Entzündungen reduzieren. Außerdem gibt es wertvolle Tipps wie der Fettstoffwechsel angekurbelt werden kann und wie Du mit der richtigen Lebensmittelkombination besser Deine Muskulatur aufbauen und so an Kraft gewinnen kannst.

15:15 – 16:45 Uhr

**Dr. Verena Fenner**

***“Eine verletzungsfreie Vorbereitung auf den Mein Freiburg Marathon – Ursachen von Laufverletzungen erkennen und behandeln”***

Muskuläre Schwächen führen häufig zu einer schlechten Lauftechnik, welche neben Trainingsfehlern (z. B. zu hoher Umfang, zu schnelle Steigerungsraten) zu Verletzungen und Überlastungsschäden führen kann. Ein stabiler Rumpf und eine gut ausgebildete Bein- und Fußmuskulatur bilden eine gute Basis, um den Belastungen eines regelmäßigen Lauftrainings gewachsen zu sein und verletzungsfrei beim Laufen zu bleiben. Dr. Verena Fenner beschreibt im Vortrag biomechanische Ursachen von Laufverletzungen und gibt Trainingstipps, um diese zu vermeiden.