



HLV LEICHTATHLETIK-KONGRESS: LÄUFT BEI DIR!

ABLAUFPLAN

Termin: Samstag, 15.03.2025, 09:30 – 18:00 Uhr

Ort: Goethe Universität, Frankfurt am Main

Moderation: Marcel Fehr

Letzte Änderung: 06.02.2025, Änderungen werden vorgenommen

Ablauf
Grußwort / Eröffnung
Hauptvortrag 1 Positive Auswirkungen durch das Laufen auf die Gesundheit (Prof. Dr. Christoph Zinner)
Pause
Workshop-Phase 1 WS A: Fußmuskulatur funktionell kräftigen im Zusammenhang mit Beinachsentraining (Katharina Steinruck und Norbert Müller) WS B: Laufstil durch Koordinations- und Mobilisationstraining optimieren (Petra Wassiluk) WS C: Yoga für Leichtathlet:innen (Dr. Christina Dillmann) WS D: Entspannungstechniken (Joana Piron)
Mittagspause
Hauptvortrag 2 Ernährung für mehr Gesundheit und eine schnellere Regeneration (Dr. Christina Steinbach)
Aktive Pause (Joana Piron)
Hauptvortrag 3 Regenerationstools: Hilfe oder Hype? (Reiner Schubert)
Pause
Workshop-Phase 2
Pause
Workshop-Phase 3
Pause
Abschlussrunde