



# 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

<b>Ablauf</b>
Grußwort / Eröffnung
<b>Hauptvortrag 1</b> Positive Auswirkungen durch das Laufen auf die Gesundheit (Prof. Dr. Christoph Zinner)
Pause
<b>Workshop-Phase 1</b> 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
<b>Hauptvortrag 2</b> Ernährung für mehr Gesundheit und eine schnellere Regeneration (Dr. Christina Steinbach)
Aktive Pause (Joana Piron)
<b>Hauptvortrag 3</b> Regenerationstools: Hilfe oder Hype? (Reiner Schubert)
Pause
<b>Workshop-Phase 2</b>
Pause
<b>Workshop-Phase 3</b>
Pause
<b>Abschlussrunde</b>