

## ORGANISATORISCHES

- Wann?** Samstag, 8. Oktober 2005  
09.00 – 17.00 Uhr
- Wo?** Sportschule Oberhaching  
Im Loh 2  
82041 Oberhaching
- Teilnahme** Die Teilnehmerzahl ist auf 100 Teilnehmer begrenzt.
- Anmeldung** Schriftlich an umseitige Adresse. Sie erhalten nach Anmeldung eine Rechnung. Bitte überweisen Sie nach Erhalt der Rechnung die Teilnehmergebühr. Die Anmeldebestätigung erfolgt erst nach Eingang der Teilnehmergebühr.
- Kosten** € 20,00
- Mitzubringen** Sportkleidung  
großes Handtuch
- ÜL-Lizenzverlängerung** Dieser Workshop wird mit 8 UE als Fortbildung für Übungsleiter „A“, „J“, „P“, „S“ und „Turnen“ anerkannt. „F“-Lizenzen werden nur in Absprache mit den jeweiligen Fachverbänden anerkannt.
- Versicherung** Für die Teilnehmer besteht Unfall- und Haftpflichtversicherungsschutz.



## DER WEG ZU UNS

### Anreise mit der Bahn:

München Hauptbahnhof, umsteigen in die S-Bahn Linie 5 Richtung Holzkirchen bis Haltestation Furth (ca. 18 Minuten Fahrzeit), der S-Bahnhof liegt unmittelbar neben der Sportschule.

### Anreise mit den PKW:

#### Autobahn Nürnberg-München:

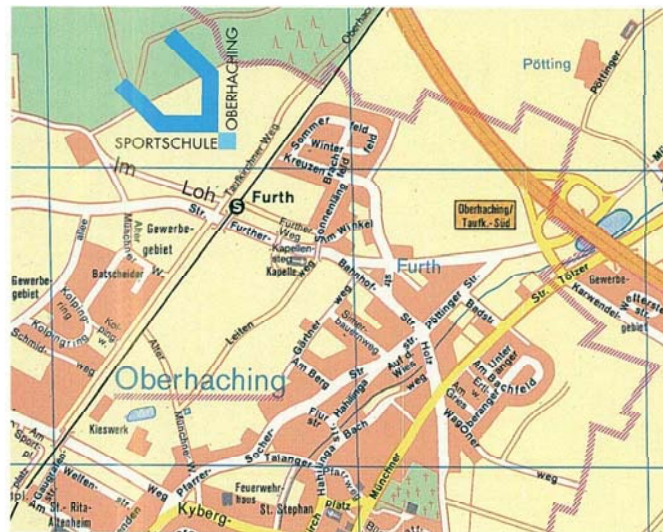
Zuerst Richtung Salzburg, dann auf die A99 Richtung München-Giesing/Garmisch und weiter auf der A995/E54 bis Ausfahrt Oberhaching. Folgen Sie der Ausschilderung zur Sportschule Oberhaching.

#### Autobahn Stuttgart-München:

Auf dem Mittleren Ring Richtung Salzburg A995/E54 bis Ausfahrt Oberhaching. Folgen Sie der Ausschilderung zur Sportschule Oberhaching.

#### Autobahn Garmisch/Lindau-München:

Auf dem Mittleren Ring Richtung Salzburg A995/E54 bis Ausfahrt Oberhaching. Folgen Sie der Ausschilderung zur Sportschule Oberhaching.



## TRAINER-WORKSHOP

### Unfallverhütung durch präventive

### Trainingsmaßnahmen

8. OKTOBER 2005

SPORTSCHULE OBERHACHING



Arbeitsgemeinschaft  
Sicherheit im Sport



## FIT FÜR DIE PRAXIS ... ABER SICHER

Besonders in Ball- und Rückschlagsportarten sind Knie, Sprunggelenk, Schulter/Arm und Rumpf/Wirbelsäule belastet und anfällig für Verletzungen. Hochrangige Trainer, Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler beleuchten aus verschiedenen Richtungen Ansatzpunkte zur Verletzungsprophylaxe.

Am Vormittag schaffen sportwissenschaftlich ausgerichtete Referate die Grundlage für die am Nachmittag stattfindenden, praktisch orientierten Workshops. Hierin werden u.a. mögliche saisonbegleitende Trainingsprogramme vorgestellt, die auf neuesten Erkenntnissen der Trainingslehre gründen und Dehnungs-, Kräftigungs- und Koordinationsübungen für die verletzungsanfälligen Bereiche beinhalten.

## ZIELGRUPPE

Übungsleiter/innen, und Trainer/-innen, sowie aktive (Leistungs-) Sportler/innen, insbesondere aus den Bereichen der Ball- und Rückschlagsportarten



## ANMELDUNG

Bayerischer Landes-Sportverband e.V.  
GB Breitensport  
Georg-Brauchle-Ring 93  
80992 München  
Telefon 089 15702-509  
Fax 089 15702-517  
E-Mail romy.heider@blsv.de  
Ansprechpartnerin Romy Heider

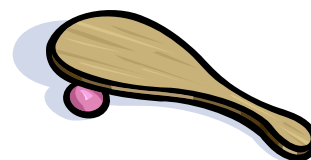
Informationen erhalten Sie unter [www.blsv.de](http://www.blsv.de)

## ABLAUF

09.00 – 09.10 Uhr	Begrüßung (BLSV, ARAG) Einführung in die Thematik (ASiS)
09.10 – 09.30 Uhr	Sport und Gesundheit (Prof. Dr. Petra Platen)
09.30 – 09.50 Uhr	Sehen und Wahrnehmen in Sport (Dr. Gernot Jendrusch)
09.50 – 10.10 Uhr	Biomechanik/Koordination – Grundlagen (Prof. Dr. Wilfried Alt)
10.10 - 10.30 Uhr	Sportunfälle – Häufigkeit, Ursachen, Prävention (Dr. Thomas Henke)
10.30 - 10.45 Uhr	Pause
10.45 – 11.00 Uhr	Einführung in die Workshops (Bernd Herbeck, Gustl Wilke)
11.00 – 12.30 Uhr	Workshop I, II, III
12.30 – 14.00 Uhr	Mittagspause
14.00 – 15.30 Uhr	Workshop I, II, III
15.30 – 17.00 Uhr	Workshop I, II, III



Workshop I	Schulung der koordinativen Fähigkeiten (Manuela Dahlinger, Dr. Hans-Friedrich Voigt)
Workshop II	Verbesserung der Beweglichkeit (Christian Ziegler, Gustl Wilke)
Workshop III	Verbesserung der Kraft (Bernd Herbeck, Matthias Herget)



## GEBALLTE KOMPETENZ

### Wissenschaftliche Leitung:

**PD Dr. H. Schumann**  
Vorsitzender der Arbeitsgemeinschaft  
„Sicherheit im Sport“

### Die Referenten/Referentinnen

**PROF. DR. WILFRIED ALT**  
Universität Stuttgart, Institut für Sportwissenschaft

**MANUELA DAHLINGER**  
Physiotherapeutin, Sportomed Mannheim

**DR. THOMAS HENKE**  
Ruhr-Universität Bochum, Lehrstuhl für Sportmedizin

**BERND HERBECK**  
Physiotherapeut, Sportomed Mannheim  
Mitglied des med. Stabes der dt. Olympiamannschaft

**MATTHIAS HERGET**  
Ehem. Spieler der Fußball-Bundesliga  
39-facher Nationalspieler

**DR. GERNOT JENDRUSCH**  
Ruhr-Universität Bochum, Lehrstuhl für Sportmedizin

**PROF. DR. PETRA PLATEN**  
Ruhr-Universität Bochum, Lehrstuhl für Sportmedizin

**DR. HANS-FRIEDRICH VOIGT**  
Ruhr-Universität Bochum,  
Fakultät für Sportwissenschaft,  
Lehrbeauftragter des Internationalen Volleyball-  
Verbandes FIVB

**GUSTL WILKE**  
Ruhr-Universität Bochum,  
Fakultät für Sportwissenschaft  
Ehem. Co-Handball-Bundestrainer Frauen

**CHRISTIAN ZIEGLER**  
Physiotherapeut, Sportomed Mannheim,  
Betreuer der Leichtathletik-Nationalmannschaft  
Mitglied des med. Stabes der dt. Olympiamannschaft