

Universitätssport St.Gallen
Öffentliche Vorlesungen Herbstsemester 2023

Sport – Theorie und Praxis: Verschiedene Aspekte des Laufsports

20. September 2023

Laufverletzungen und deren Prävention

Dr. med. Patrik Noack, Chief Medical Officer Swiss Athletics, Standortleiter
Sports Medical Center Medbase, Abtwil

27. September 2023

Laufsport und Krafttraining

Daniela Kreis und Lukas Zenger, Sportphysiotherapeuten, Medical Athletic
Coach, Medbase, Abtwil

25. Oktober 2023

Laufen können alle. Wirklich?

Markus Hagmann, Trainer LC Brühl Mittel-Langstrecken und Coach von
Dominic Lobalu, Abtwil

08. November 2023

Checkliste für mentale Bereitschaft, Kurz- Mittel- und Langstrecken Laufen

Clinton Gähwiler, Psychologe, Gossau / SG und Clinica Holistica Engiadina,
Susch / GR



Nach der Laufsaison ist vor der Laufsaison. Damit Sie für den Aufbau im Winter und die Frühjahrssaison 2024 richtig bereit sind, sprechen wir vier Themen rund um das Lauftraining an.

Die Vorlesungsreihe beginnt mit einem wichtigen Thema: Patrik Noack wird die Entstehung der häufigsten Laufverletzungen aufzeigen sowie auf deren Prävention eingehen. Somit sollte es für alle Läuferinnen und Läufer möglich sein, verletzungsfrei durch den Herbst/Winter 2023 sowie die Saison 2024 zu kommen.

Beim zweiten Termin geht es um die Frage, was Elite- von Hobbyläufer:innen unterscheidet. Die Auswirkungen der Bodenkontaktzeit, die typischen Lauffehler oder der Einfluss gedämpfter Schuhe sind Beispiele von Themen, in die Markus Hagmann Ihnen Einblick gibt.

Anschliessend wird der Frage auf den Grund gegangen, weshalb Krafttraining im Lauf- und Ausdauersport Sinn macht. Was kann durch ein zusätzliches Krafttraining verbessert oder verhindert werden? Sie erhalten einen Ein-

blick in das Krafttraining im Laufsport mit praktischen Exkursen und Fallbeispielen aus der Sicht der Sportphysiotherapie.

Zu guter Letzt geht es um die mentale Vorbereitung. Die meisten Läuferinnen und Läufer sind sich der wichtigen Rolle bewusst, welche die Psyche in ihrem Sport spielt. Nur wenige wissen jedoch, wie sie diesen Aspekt der Leistung optimieren können. Dieser Vortrag gibt einen Überblick über die Punkte, die «abgehakt» werden müssen, um sich mental für den Wettkampf bereit zu fühlen und die Chancen zu optimieren, seine Ziele zu erreichen.

Leitung:
Daniel Studer, Leiter Universitätssport,
St. Gallen

Ort und Zeit

jeweils Mittwochs,
18.15 - 19.45 Uhr
Raum A 09-114
Universität St. Gallen
(keine Anmeldung notwendig)

Weitere Informationen

<https://www.unisg.ch/de/universitaet/besucher/oeffentliche-vorlesungen>



Kontakt

Daniel Studer
Leiter Universitätssport St. Gallen
unisport@unisg.ch
071 224 22 50
