

PRÄVENTIONS- SYMPOSIUM FUSSBALL

18. Juni 2016 08.30 bis 17.00 Uhr

Stadion „An der Alten Försterei“

Berlin

Leistungssteigerung auf ganzer Linie

Verletzungen sind im Fußball, insbesondere im leistungsorientierten Fußball, ein zentrales Thema. Das vielzitierte Verletzungsspech stellt Vereine sowie Trainerinnen und Trainer immer wieder vor große Herausforderungen. **Verletzungen sind jedoch kein Schicksal!**

Zahlreiche Studien zeigen, dass im Fußball durch gezielte Präventionsmaßnahmen die Anzahl und Schwere der Verletzungen deutlich reduziert werden kann. Prävention ist dabei nicht nur eine zentrale Investition in die Gesundheit, sondern insbesondere auch in die Leistungsfähigkeit der Spielerinnen und Spieler und somit ein Schlüssel zu erfolgreichem Sport. Die VBG hat in Zusammenarbeit mit dem DFB und seinen Verbänden sowie mit Experten aus der Sportwissenschaft und der Sportmedizin neue und bewährte Präventionskonzepte für den Fußballsport erarbeitet und zusammengestellt, die eine Senkung der Unfallzahlen zum Ziel haben. Dieses Symposium soll vielfältige und praktikable Wege aufzeigen, die zur Verletzungsprävention beitragen und das Leistungsniveau der Spielerinnen und Spieler verbessern.



PRÄVENTIONSSYMPOSIUM FUSSBALL

18. Juni 2016 08.30 bis 17.00 Uhr

Stadion „An der Alten Försterei“

Berlin



Programmübersicht

Moderation des Symposiums: Anett Sattler, Sport1

ab 08.00 Uhr

max. 50 Teilnehmer

Registrierung Praxisworkshop

08.30 – 09.30 Uhr

Praxisworkshop

Teil I: Stabilität der unteren Extremitäten
und der Rumpfmuskulatur

Martin Krüger

1. FC Union Berlin, Athletiktrainer Nachwuchs-
leistungszentrum, Sportwissenschaftler M.A.

Teil II: Return-To-Competition Diagnostik bei
Verletzungen der Sprunggelenke

Maximilian Perschk

1. FC Union Berlin, Physiotherapeut Nachwuchs-
leistungszentrum, Physiotherapeut B.Sc.

ab 9.00 Uhr

max. 150 Teilnehmer

Registrierung & Empfang Symposium

10.00 – 10.20 Uhr

Begrüßung & Eröffnung des Symposiums

Dominik Heydweiller

VBG, Leiter Bezirksverwaltung Berlin

Bernd Schultz

Berliner Fußballverband, Präsident

Lutz Munack

1. FC Union Berlin, Geschäftsführer Sport

10.20 – 10.45 Uhr

**Leistungsphysiologische Anforderungen an
einen Fußballspieler in Training und Wettkampf**

Dr. Helge Riepenhof

BG Klinikum Hamburg, Mannschaftsarzt AS Rom

10.45 – 11.10 Uhr

**Verletzungsprävention –
mentale Aspekte aus der Sportpsychologie**

Dipl.-Psych. M.A. Susanne Decker

Praxis für Schmerztherapie und Sportpsychologie

11.10 – 11.35 Uhr

**Verletzungen im Fußball –
Anforderungsprofil = Risikoprofil?**

Dr. Patrick Luig

VBG, Sportreferent

11.35 – 12.00 Uhr

**Prävention im Spitzenfußball – Verletzungsfrei
von der Nachwuchsabteilung ins Männerteam**

Lutz Munack

1. FC Union Berlin, Geschäftsführer Sport

12.00 – 13.00 Uhr

Mittagspause mit Lunch-Bufferet

13.00 – 13.25 Uhr

**Belastungs- und Beanspruchungssteuerung im
Nachwuchsfußball**

Dominik Suslik

Hannover 96, Fachbereichsleiter für Athletik-Reha-
Diagnostik-Therapie, Nachwuchsleistungszentrum

13.25 – 13.50 Uhr

Krafttraining zur Verletzungsprävention im Teamsport

Erik Helm

Perfect Athlete, Dipl. Sportwissenschaftler und
Athletiktrainer im Hochleistungssport

13.50 – 14.15 Uhr

Prävention und Behandlung von Muskelverletzungen

Dr. med. Ralf Doyscher

Charité – Universitätsmedizin Berlin, Centrum für
Muskuloskeletale Chirurgie (CMSC), Abteilung
Sportmedizin, Mannschaftsarzt SV Babelsberg 03

14.15 – 14.45 Uhr

Kaffeepause

14.45 – 15.10 Uhr

Concussion Management im Fußball

Dr. Andreas Gonschorek

BG Klinikum Hamburg

15.10 – 15.35 Uhr

Ernährung im Teamsport

Uwe von Renteln

Ernährungcoach, u.a. Deutsche Leichtathletik-
nationalmannschaft

15.35 – 16.00 Uhr

**Optimierung der mentalen und physischen
Leistungsfähigkeit durch individualisierte**

Mikronährstoffrezepturen (Energie auf Rezept)

Prof. Dr. Elmar Wienecke

Fußball-Lehrer, Gründer der SALUTO Gesellschaft
für Sport und Gesundheit mbH

anschließend

**Get-together mit Stadion-Currywurst und
Live-Übertragung der 2. Halbzeit EM-Gruppen-
spiel (Gruppe E: Belgien - Irland)**

Adresse: Stadion „An der Alten Försterei“ • An der Wuhlheide 263 • 12555 Berlin • Parken P1 • Haupteingang

PRÄVENTIONSSYMPOSIUM FUSSBALL

 **VBG**
Ihre gesetzliche
Unfallversicherung

18. Juni 2016 08.30 bis 17.00 Uhr

Stadion „An der Alten Försterei“

Berlin



Anmeldung

Ihre verbindliche Zusage erbitten wir bis zum 09.06.2016.

Das Symposium ist auf 150 Teilnehmer, der zusätzliche Praxisworkshop auf 50 Teilnehmer begrenzt.
Bitte beachten Sie, dass pro Verein maximal 4 Personen angemeldet werden dürfen.

Ihre Anmeldung ist möglich per E-Mail an:

fussballsymposiumberlin@vbg.de

VBG – Ihre gesetzliche Unfallversicherung

Deelbögenkamp 4
22297 Hamburg
www.vbg.de

Die Kosten für die Teilnahme am Symposium werden von der VBG übernommen. Reise- und Übernachtungskosten können leider nicht erstattet werden.

Anmeldekarte

**Für das Präventionssymposium Fußball am 18. Juni 2016 im Stadion
„An der Alten Försterei“ melde ich folgende Person an:**

Vorname

Nachname

Vereinsname

Spielklasse

Position im Verein (z. B. Trainer, Manager, Mannschaftsarzt, Physiotherapeut)

E-Mail

Anschrift

PLZ / Ort

Zusätzliche Anmeldung zum Praxisworkshop

Der Workshop ist auf 50 Teilnehmer begrenzt.

Ich möchte auch
am Praxisworkshop
teilnehmen

Adresse: Stadion „An der Alten Försterei“ • An der Wuhlheide 263 • 12555 Berlin • Parken P1 • Haupteingang

SEI-KEIN-DUMMY.DE 

In Zusammenarbeit mit:



**Berliner
Fußball-Verband e. V.**

