



SWP
City
Lauf
Pforzheim
2021



Online-Themenwoche zum Thema Laufen

In der Woche des SWP CityLaufes Pforzheim 2021
vom 28.06.-04.07.2021

erwarten euch in der Online-Themenwoche spannende Vorträge
und hilfreiche Trainingseinheiten zum Thema Laufen!

Alle Läuferinnen und Läufer des SWP CityLaufes Pforzheim 2021
erhalten einen **kostenlosen Zugang** zu der Online-Themenwoche.
Den Zugangslink zu den Vorträgen und Trainings erhaltet ihr im
Newsletter des SWP CityLaufes Pforzheim.

BADISCHER
LEICHTATHLETIK-
VERBAND E.V.

INTERSPORT
SCHREY



Sparkasse
Pforzheim Calw

Pforzheimer Zeitung

Der Tag wird gut

**die neue
welle**

Wir leben Pforzheim.
Wir lieben die Hits.

**KIESER
TRAINING**

JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

Programm

Montag, den 28.06.2021

19:30-20:30 Uhr | Sebastian Hess

[Live-Vortrag zum Thema „Mentale Strategien im Sport“](#)

Unser Gehirn ist ein Faszinivum. Es ist die Schaltzentrale über Gefühle, Stimmungen und Entscheidungen. Auch im Sport entscheidet immer öfter der Kopf über Sieg und Niederlage.

Doch welche mentalen Strategien stehen uns im Spitzen-, aber auch im Hobbysport überhaupt zur Verfügung? Wie können wir Sicherheit in einer immer komplexeren Welt erlangen? Und wieviel Macht haben wir überhaupt über unser bewusstes Handeln? Sebastian Hess mixt theoretisches Wissen mit praktischen Tipps und Berichten aus seiner Tätigkeit aus mittlerweile 15 Jahren im Spitzensport.

Dienstag, den 29.06.2021

17:30-18:00 Uhr | Katharina Lutz

[Live-Yogaeinheit zur Laufvorbereitung](#)

Schmerzen und Verspannungen während oder nach dem Laufen sind ein bekanntes Problem unter Läufern. Diese machen sich vor allem in Fußknöcheln, Knien, Hüften, Beinen und Rücken bemerkbar. Yoga kann dabei helfen, dich optimal auf einen langen Lauf vorzubereiten und sorgt für eine schnelle Regeneration nach dem Lauf.

Die Yoga-Einheit wird im Nachhinein allen angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmern des SWP CityLaufes Pforzheim 2021 zum Abruf bis zum 04.07.2021 (23:59 Uhr) bereitgestellt.

Mittwoch, den 30.06.2021

20:00-21:15 Uhr | Katharina Lutz

[Live-Yogaeinheit zur Regeneration und Entspannung nach dem Lauf](#)

Eine 75-minütige Yogaeinheit hilft nach dem Lauf Verspannungen zu lösen. Die stark beanspruchte Muskulatur wird geöffnet, sodass wieder ein Gleichgewicht hergestellt wird. Durch Verkürzungen entstehende Dysbalancen können langfristig zu Rücken- oder Kniebeschwerden führen. Löse das auf, fühle die Entspannung und Leichtigkeit nach der Yogaeinheit. Besonders wenn deine Muskulatur stark verkürzt ist, ist Yoga der perfekte Ausgleich. Die Ausrede „Ich bin zu unflexibel für Yoga“ zählt hier also nicht.

Die Yoga-Einheit wird im Nachhinein allen angemeldeten Teilnehmerinnen und Teilnehmern des SWP CityLaufes Pforzheim 2021 zum Abruf bis zum 04.07.2021 (23:59 Uhr) bereitgestellt.

Donnerstag, den 01.07.2021

Abrufbar ab 08:00 Uhr | Klaas Hamstra und Achim Seifermann

[Vortrag zum Thema „Laufstiloptimierung durch richtige Lauftechnik und Lauf-ABC“](#)

In diesem Online-Vortrag erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einen Überblick darüber, wie man seine Lauftechnik verbessern kann. Außerdem werden verschiedene Lauf-ABC-Übungen und deren korrekte Durchführung vorgestellt.

Der Vortrag kann bis zum 04.07.2021 (23:59 Uhr) abgerufen werden.



Gut zu wissen für alle Trainerinnen und Trainer:

Für die Teilnahme an jeder Themeneinheit erhaltet ihr 1 Lerneinheit zur Verlängerung eurer C-Trainerlizenz (Breitensport/ Leistungssport/Kinderleichtathletik). Bitte wendet euch an gs@blv-online.de, wenn ihr eine Teilnehmerbestätigung benötigt.

Referenten

Sebastian Hess



Sebastian Hess ist Sportwissenschaftler (Master), Gesundheits- und Fitnessmanager (Bachelor), Systemischer Coach und Systemischer Business Coach. Hess ist seit 2007 im Trainergeschäft aktiv. Nach nur einem Jahr als Trainer wurde Hess in die Deutsche Leichtathletik Nationalmannschaft berufen und war dort bei den Weltmeisterschaften in Berlin der jüngste Leichtathletiktrainer. In den Jahren 2008 bis 2014 gewann Hess in dieser Sportart zahlreiche nationale und internationale Titel in unterschiedlichen Disziplinen. Außerdem unterstützte er beispielsweise im Mountainbike-Weltcup Sportler durch mentale Strategien und Herangehensweisen. Im Triathlon holte er mit seinem Schützling den Titel des Europameisters auf der halben Ironman-Distanz in der Klasse U23. 2019 gründete er die Marke „Sysletics“ und stieg damit nach einer Auszeit wieder in die Betreuung im Hochleistungssport ein. Er coacht zudem Privat- und Geschäftspersonen und moderiert Sportveranstaltungen. Sebastian Hess hat außerdem Lehraufträge an unterschiedlichen Hochschulen.

Katharina Lutz ist Yoga-Lehrerin und Inhaberin des Yogastudios Kly Yoga in Karlsruhe. Sie unterrichtet die Yoga-Arten Flow, Alignment und Basics und hat sich bei Inside Yoga, Urban Yoga und Stefanie Arend ausgebildet. Ihre Leidenschaft zum Yoga entdeckte sie zu Beginn ihres Studium – damals nur als ergänzende Dehnung zu ihrem sonstigen Sportprogramm. Nach und nach merkte sie, wie vielseitig Yoga ist. Nicht nur, dass sie ihr komplettes Sportprogramm durch unterschiedliche Yoga-Arten abdecken konnte. Sondern sie merkte auch, dass Yoga mental stärkt und eine Einheit zwischen Körper und Geist bildet.

Katharina Lutz



Klaas Hamstra und Achim Seifermann



Klaas Hamstra ist ausgebildeter DOSB-Trainer-C Leichtathletik und DOSB-Übungsleiter-B Sport in der Prävention. Unter seiner Marke Running Trainer bietet er Personal Trainings, Laufkurse und Firmenkurse an. Außerdem engagiert er sich beim Badischen Leichtathletik-Verband als Fachwart für Volks- und Straßenlauf.

Achim Seifermann ist Leichtathlet aus dem Mittelstreckenbereich und Co-Trainer bei Running Trainer. Er ist Leiter des Laufftreffs Rastatt und ehemaliger Jugendsprecher des Badischen Leichtathletik-Verbands.

