



**VBG**

Ihre gesetzliche  
Unfallversicherung

# PRÄVENTIONSSYMPOSIUM FUSSBALL

12. Januar 2019

9.00 bis 17.00 Uhr | Opel Arena | Mainz

## Leistungssteigerung auf ganzer Linie

Verletzungen sind im Fußball, insbesondere im leistungsorientierten Fußball, ein zentrales Thema. Das vielzitierte Verletzungspech 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, mit Fachleuten 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

12. Januar 2019 9.00 bis 17.00 Uhr  
Opel Arena, Mainz

 **VBG**  
Ihre gesetzliche  
Unfallversicherung



## Programmübersicht\*

Moderation: **Ralf Scholt, Sportchef vom Hessischen Rundfunk**

Zeit	Inhalt	Referent
<b>Ab 9.00 Uhr</b>	<i>Registrierung und Empfang</i>	
<b>09.30 – 09.45</b>	Begrüßung und Eröffnung des Symposiums	Kay Schumacher (VBG, Leiter der Bezirksverwaltung Mainz) NN (SWFV)
<b>09.45 – 10.15</b>	Prevention Basics – Die VBG „Big 6“	Natalie Kühn, VBG Sportreferentin
<b>10.15 – 10.45</b>	Prävention von Sprunggelenksverletzungen – Sensomotorisches Training	Patrick Andres, Athletik- & Rehatrainer FSV Mainz 05 NLZ
<b>10.45 – 11.15</b>	Prävention von Sprunggelenksverletzungen – Fußballspezifisches Taping	Tobias Herrmannsdörfer, Sportphysiotherapeut und Athletiktrainer
<b>11.30 – 12.45 (wechselnd)</b>	Workshop A) Sensomotorisches Training Workshop B) Fußballspezifisches Taping des Sprunggelenks	Patrick Andres, Athletik- & Rehatrainer FSV Mainz 05 NLZ Tobias Herrmannsdörfer, Sportphysiotherapeut und Athletiktrainer
<b>12.45 – 13.45</b>	<i>Mittagspause mit Lunch-Buffer</i>	
<b>13.45 – 14.15</b>	Sekundärprävention: Return-to-Competition nach Verletzungen des Sprunggelenks	Hendrik Bloch, VBG Sportreferent
<b>14.15 – 14.45</b>	Richtige Trainingssteuerung: Hard or Smart?	Dr. Patrick Luig, VBG Sportreferent
<b>14.45 – 15.15</b>	Der Relative-Age-Effekt	Dr. Sabrina Skorski, Sportwissenschaftlerin, Universität des Saarlandes
<b>15.15 – 15.45</b>	<i>Kaffeepause</i>	
<b>15.45 – 16.30</b>	Regenerationsmanagement im Leistungs- und Freizeitsport	Prof. Dr. Tim Meyer, Mannschaftsarzt Deutsche A-Nationalmannschaft, Universität des Saarlandes
<b>16.30 – 17.00</b>	Energetische und mechanische Belastung verschiedener Spielformen – zeitliche Einordnung in die Periodisierung sowie Bedeutung für die Verletzungsprävention	Dr. Manfred Düring, Leiter Athletik, Reha und Sportwissenschaften FSV Mainz 05 NLZ
<b>Anschließend</b>	<i>Get-together mit Stadion-Currywurst</i>	

\* kurzfristige Änderungen vorbehalten!

Adresse: Opel Arena | Eugen-Salomon-Straße 1 | 55128 Mainz | Parkmöglichkeiten auf P1

# PRÄVENTIONSSYMPOSIUM FUSSBALL

12. Januar 2019 9.00 bis 17.00 Uhr  
Opel Arena, Mainz

 **VBG**  
Ihre gesetzliche  
Unfallversicherung



© City Press

## Anmeldung

**Ihre verbindliche Zusage erbitten wir bis zum 6. Januar 2019.** Das Symposium ist auf 200 Teilnehmerinnen und Teilnehmer begrenzt. Bitte beachten Sie, dass pro Verein maximal 4 Personen angemeldet werden dürfen.

Ihre Anmeldung ist möglich ab dem 16. November 2018  
online: [www.vbg.de/Symposium-Mainz](http://www.vbg.de/Symposium-Mainz)  
per Mail an: [vbg-sportsymposium@vbg.de](mailto:vbg-sportsymposium@vbg.de)  
oder postalisch

**VBG – Ihre gesetzliche Unfallversicherung**  
Prävention, Bereich Produktentwicklung  
Nina Haußmann  
Massaquoipassage 1, 22305 Hamburg  
[www.vbg.de](http://www.vbg.de)

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

**Für das Präventionssymposium Fußball am 12. Januar 2019 in der Opel Arena melde ich folgende Personen des folgenden Vereins an:**

\_\_\_\_\_  
Name des Vereins

### 1. Teilnehmer/in:

\_\_\_\_\_  
Vor- und Nachname

\_\_\_\_\_  
Position im Verein

\_\_\_\_\_  
E-Mail

Herren   Frauen   Junioren   Juniorinnen

### 2. Teilnehmer/in:

\_\_\_\_\_  
Vor- und Nachname

\_\_\_\_\_  
Position im Verein

\_\_\_\_\_  
E-Mail

Herren   Frauen   Junioren   Juniorinnen

### 3. Teilnehmer/in:

\_\_\_\_\_  
Vor- und Nachname

\_\_\_\_\_  
Position im Verein

\_\_\_\_\_  
E-Mail

Herren   Frauen   Junioren   Juniorinnen

### 4. Teilnehmer/in:

\_\_\_\_\_  
Vor- und Nachname

\_\_\_\_\_  
Position im Verein

\_\_\_\_\_  
E-Mail

Herren   Frauen   Junioren   Juniorinnen

\_\_\_\_\_  
Adresse: Opel Arena | Eugen-Salomon-Straße 1 | 55128 Mainz | Parkmöglichkeiten auf P1