



# 6. SOMMERAKADEMIE

## 21. - 23. JULI 2023



Verband der Lauftherapeuten e.V. (VDL)  
 Gästehaus der Deutschen Sporthochschule DSHS, Köln



Zukunftskonferenz  
 20. - 22. Oktober 2023  
 Hotel Continental, Berlin

# FREITAG



## STEFAN SESSELMANN

Stefan Sesselmann ist habilitierter Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und als Professor für Interprofessionelle Gesundheitsversorgung Leiter des Biomechanik-Labors an der OTH Amberg-Weiden. Als gelernter Orthopädie-Schuhtechniker sammelte er bereits früh Erfahrung in der Diagnostik und Therapie des Bewegungsapparats – insbesondere in der Bewegungsanalyse. Auf Basis dieser Erfahrung analysierte er nun mit seinem Team die Auswirkungen der **LAUFMAUS®** auf die Haltung von Läufer\*innen.

## THEMA DER SOMMERAKADEMIE

### Die Armhaltung beim Laufen – was bringt die LAUFMAUS®?

Kann die **LAUFMAUS®** durch das Beeinflussung der kinetischen Kette und sensomotorische Rückkoppelung die Handposition und die Schulter-Arm-Bewegung beim Laufen optimieren? Prof. Sesselmann berichtet über die Studienergebnisse, die er bei der Erforschung der **LAUFMAUS®** erhoben hat und klärt die Teilnehmerinnen und Teilnehmer darüber auf, welche Änderungen des Bewegungsablaufs durch die **LAUFMAUS®** erfolgen.



## LISA STANKE

Lisa Stanke (B.Sc. Bewegung und Gesundheit sowie M.A. Rehabilitation, Prävention und Gesundheitsmanagement) ist Inhaberin des Unternehmens Funcnetics und in dieser Funktion als Bewegungsanalytikerin, Referentin und Personal Coach aktiv. Sie betreut Anfänger, Fortgeschrittene und Profis in den Bereichen Training, Ernährung, Stressmanagement und Schmerztherapie. Ihr Wissen gibt sie in allen Gesundheitsbereichen wie Schmerzcoaching, Athletencoaching, Präventions- und Rehabilitationscoaching sowie Lauf- und Ausdauercoachings in Workshops, Seminaren und Gruppentrainings weiter. Persönlich gibt es für sie keinen Tag ohne Bewegung. Sie ist begeistert von der Funktionalität des Körpers, seinem Meisterwerk der Biomechanik und vor allem seinen Bewegungs- und Selbstheilungsstrategien.



## THEMA DER SOMMERAKADEMIE

Lauf-ABC, Sprungkraft- und funktionales Krafttraining neu gedacht – Nutze die Power der **LAUFMAUS®** in der Hand, um nicht nur deine Laufleistung auf der Strecke, sondern auch deine Vorbereitung und dein ergänzendes Training zu optimieren – stabil über Stock und Stein!





## WIELAND HEISER

Die Info-Veranstaltung zu Pose Method® gibt dir einen Einblick in den Lauftechnik-Standard von Dr. Romanov – zweifacher Olympia-Coach, Sportwissenschaftler und Autor.

Wir zeigen dir die neuesten Erkenntnisse aus der Sportwissenschaft welche für dich als Läufer unentbehrlich sind – so bekommst du fundiertes Basiswissen über die Laufbewegung in Theorie und zur Praxis beim Pose Method®-Standard mit entsprechenden Trainingsempfehlungen und Laufschuhberatung.

Unsere Lauftechnik Informationsveranstaltung richten sich an Einsteiger, Hobbyläufer sowie ambitionierte Athleten, CrossFit'er und Wettkampfläufer – für alle bietet Pose Method® einen spürbaren und messbaren Erfolg zur Verbesserung und Optimierung der Lauftechnik und Bewegungseffizienz!

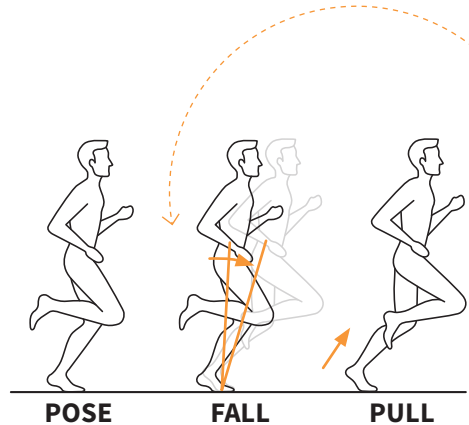
## THEMA DER SOMMERAKADEMIE

### Pose Method® – der Lauftechnik-Standard

Viele Athleten müssen aufgrund von hartnäckigen Verletzungen oder langjährigen Problemen bzw. Überlastungen immer wieder kürzere oder längere Trainingspausen einlegen. Oft entstehen nach der Regeneration und schon nach kurzer Zeit der Wiederaufnahme des gewohnten Trainings, erneut die gleichen Problematiken.

Eine Ursache hierfür ist in den weich gedämpften und teilweise hoch gesprengten sowie zu engen Laufschuhen zu sehen – hinzu kommt, dass über Jahre das Kraft- und Flexibilitätstraining für die unteren Extremitäten total vernachlässigt wurde!

In unserer Informationsveranstaltung sprechen wir gezielt diese Parameter detailliert an und zeigen dir einfache und leicht nachvollziehbare Übungen welche du in dein Training einfließen lassen kannst.



### Info & Praxis Workshop (ca. 4h)

- Einleitung & Demonstrationen
- Grundelemente Lauftechnik
- Laufverletzungen & Schuhe
- Konzept & Methodik
- Bewegungsablauf & Physik
- Praxis: POSE, FALL und PULL
- Optimierung

# SAMSTAG



## LISA PFEIL

Langjährige Erfahrung in den Bereichen Coaching & Supervision, Prozessbegleitung & Organisationsentwicklung, Moderation, Personal- und Führungskräfteentwicklung, umfassende Praxiserfahrung in der Begleitung und Steuerung von Veränderungs- und Entwicklungsprojekten in Verbänden, Organisationen und sozialen Einrichtungen Erfahrung in der Beratung und Begleitung von Führungskräften in der Entwicklung ihrer Leitungsrolle, langjähriges ehrenamtliche Engagement in unterschiedlichen Kontexten, Fundiertes „Handwerkszeug“ aus Sozialarbeit, Gestalttherapie und Non-Profit-Management, Empathie, Methodensicherheit und Humor.

Seit mehr als 20 Jahren unterstütze ich Menschen in ganz unterschiedlichen beruflichen Kontexten dabei, ihr Tun und Lassen zu reflektieren, Perspektiven zu erweitern und im (selbst)verantwortlichen Handeln zu bleiben.

### Supervision

- ist Beratung & Begleitung für Menschen, die mit Menschen arbeiten und
- bietet die Möglichkeit, komplexe Situationen, Erfahrungen und Fragestellungen zu reflektieren, einzuordnen und individuelle Handlungsalternativen zu entwickeln.

## THEMA DER SOMMERAKADEMIE

### Supervision

Für Menschen die Menschen bewegen.

Marketing, Positionierung, Wie komme ich wieder ins Tun?



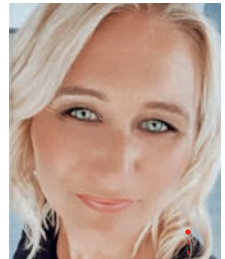
Shutterstock.com: ©GoodStudio

# SONNTAG

## NICOLE PLACHETKA

Langjährige Erfahrung in der Schulung pädagogischer Fachkräfte im Bereich Persönlichkeitsentwicklung.  
Coach für Körper, Geist und Seele.

Durch Veränderung des Denkrahmens zu mehr Selbstbewusstsein und durch Eigenverantwortung in die finanzielle Unabhängigkeit.



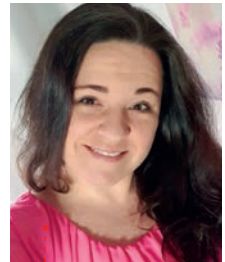
## THEMA DER SOMMERAKADEMIE

**Lebe die beste Version von Dir selbst.**

# SONNTAG

## MELANIE ACKERMANN

Human Design Coach und  
Manifestorin 1/3 mit Emotionaler Autorität



Ich zeige den Menschen ihren ganz individuellen Bauplan nach dem Human Design System und somit ihre Bedienungsanleitung auf energetischer Ebene. In 1:1 Coachings, Online-Workshops und Gruppenkurse sowie Seminare vermittele ich nicht nur die Grundlagen dieses tollen Tools, sondern im speziellen die Themen Berufswahl, Partnerschaft, Sexualität, Gesundheit und Seelenplan.

### Was ist Human Design?

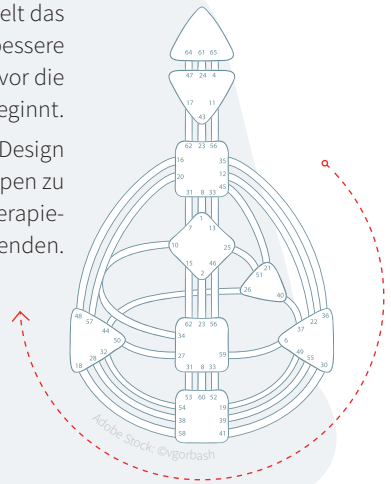
Das Human Design System ist ein metaphysisches Profiling Tool, welches die Einzigartigkeit jedes Menschen beweisen kann. Man spricht von der „Lehre der Differenzierung“. Es zeigt jedem seine Stärken und Herausforderungen im Leben auf, seine Hauptcharaktereigenschaften und Handlungsstrategie. Je nach Energietyp ist Motivation und Fokus beim Umsetzen ganz unterschiedlich und nicht jeder Mensch hat das gleiche Vorgehen, um korrekte Entscheidungen zu treffen.

## THEMA DER SOMMERAKADEMIE

### Human Design als Basis jeder Therapie

Egal welchen Coachingansatz man in seiner Lauftherapie verfolgt, das Human Design seines Klienten zu kennen, ist der Turbo booster von der ersten Therapiestunde an. Wer die Energieanlage seiner Klienten kennt, kann noch individueller auf deren Bedürfnisse eingehen, die Motivation von Grund auf erhöhen, ganz gezielt das mitgegebene Potenzial nutzen und erzielt somit schneller bessere Ergebnisse. Es gilt die Körperintelligenz zu aktivieren, bevor die Laufschiene angezogen werden und das Training beginnt.

Im Seminar besprechen wir erst die Grundlagen des Human Design Systems, um die Unterschiede der einzelnen Energietypen zu verstehen und diese dann beispielhaft auf eine Lauftherapiestunde anzuwenden.



## PROGRAMMABLAUF

### FREITAG, 21.07.2023

**Ab 16:30 Uhr** Anreise und Begrüßung, Eröffnung der Sommerakademie, Vorstellung Programm und Ablauf

**18:00 Uhr** **Seminarraum 2**  
Vortrag: Die Armhaltung beim Laufen – was bringt die **LAUFMAUS**®?  
(Stefan Sesselmann)

**Ca. 20:00 Uhr** Ende

### SAMSTAG, 22.07.2023

**9:30 - 13:30 Uhr** **Seminarraum 2**  
Pose Method® – der Lauftechnik-Standard (Wieland Heiser)

**13:30 - 15:00 Uhr** Pause

**15:05 - 16:30 Uhr** **Seminarraum 2**  
Lauf-ABC, Sprungkraft- und funktionales Krafttraining neu gedacht  
(Lisa Stanke)

**Ab 18:30 Uhr** Gemeinsames Abendessen

### SONNTAG, 23.07.2023

**8:45 - 10:45 Uhr** **Seminarraum 2**  
Supervision/Gruppe 1  
**11:00 - 13:00 Uhr** Supervision/Gruppe 2  
Für Menschen die Menschen bewegen.  
Marketing, Positionierung, Wie komme ich wieder ins Tun? (Lisa Pfeil)

**8:45 - 10:45 Uhr** **Seminarraum 3**  
Gruppe 1  
**11:00 - 13:00 Uhr** Gruppe 2  
Human Design als Basis jeder Therapie (Melanie Ackermann)

**13:10 - 15:20 Uhr** **Seminarraum 2**  
Lebe die beste Version von Dir selbst. (Nicole Plachetka)

### Investition

Pro Tag: VDL-/FG-Mitglieder 79 €/Externe 119 €

Komplette Sommerakademie: VDL-/FG-Mitglieder 179 €/Externe 229 €

Anmeldung auch per Mail unter: [vorstand@lauftherapie-vdl.de](mailto:vorstand@lauftherapie-vdl.de)



Verband der Lauftherapeuten e.V. (VDL)

[vorstand@lauftherapie-vdl.de](mailto:vorstand@lauftherapie-vdl.de) · [www.lauftherapie-vdl.de](http://www.lauftherapie-vdl.de)