

„Anstoß Gesundheit – Fit für den Fußball“

- erster Gesundheitstag des SWFV an der Sportschule Edenkoben

Der SWFV betritt mit diesem Tages-Seminar Neuland. Auf Initiative der beiden Verbandsärzte Dr. Belikan und Dr. Berrsche wurde dieses neue Qualifizierungsangebot ins Leben gerufen. Ziel des Kongresses ist, alle, die im Fußball tätig sind, für die Bedeutung der Gesunderhaltung im Fußball zu sensibilisieren und für deren praktische Umsetzung fit zu machen.

Die Veranstaltung beginnt am Samstag, 16.01.2027 um 09.30 Uhr und endet um 16.00 Uhr. Zielgruppe sind Spieler, Eltern, Trainer und Betreuer von Fußballmannschaften sowie alle interessierten Vereinsvertreter. Die Teilnahmegebühr für den gesamten Tag inkl. Verpflegung beträgt 30,- EUR/Person. Inhaber von DFB-Trainer C- und -B-Lizenzen bekommen den Tag mit 10 LE zur Lizenzverlängerung anerkannt. Da die Teilnehmerzahl auf 100 Personen begrenzt ist, wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten. Eine Anmeldung ist ab sofort unter folgendem Link möglich:

<https://short-url.cc/1wVm5>

Eröffnet wird die Veranstaltung am Samstag, 16.01.2027 um 09.30 Uhr von SWFV-Präsident Thomas Bergmann. Anschließend werden in drei 45-minütigen Vorträgen die Themen „Kreuzbandverletzungen“ (Dr. Gregor Berrsche), „Rückenschmerzen“ (Dr. Patrick Belikan) und „Mentale Gesundheit“ (Mentalcoach Tobias Lenk) aus Fußballersicht näher beleuchtet. Der Nachmittag steht dann im Zeichen von zwei 45-minütigen wechselnden Workshop-Phasen zur Prävention von fußballspezifischen Sportverletzungen (Physiotherapeut Jörg Hefft) und zur praktischen Anwendung der Ersten Hilfe beim Fußball (Referenten Björn-Steiger-Stiftung). Den Abschluss bildet eine interessante Talkrunde, die das Thema Gesundheit im Fußball in all seinen Facetten betrachtet. Das Veranstaltungsende ist für 16.00 Uhr vorgesehen. Unterstützt wird die Veranstaltung durch die in der Gesundheitsbranche tätigen Firmen „Norsan“, „Insumed“, „Medi“ und die „Björn-Steiger-Stiftung“.

Infos zu den Vorträgen:

VORTRAG 1:

„Moderne Gelenkchirurgie im Fußball: Fokus Kreuzbandverletzung“

Kreuzbandverletzungen gehören zu den häufigsten und schwerwiegendsten Verletzungen im Fußball. Insbesondere im Nachwuchsbereich ist in den vergangenen Jahren die Zahl der Betroffenen enorm gestiegen. In diesem Vortrag erhalten Fußballtrainer einen praxisnahen Einblick in die Entstehung solcher Verletzungen und lernen, welche Situationen und Belastungen das Risiko besonders erhöhen. Anhand aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse werden Möglichkeiten der Prävention, moderne operative Behandlungsverfahren sowie der Weg zurück ins Training und Spiel verständlich erklärt. Ziel des Vortrags ist es, Trainern mehr Sicherheit im Umgang mit am Kreuzband verletzten Spielern zu geben und konkrete Ansätze für eine verletzungsärmere Trainingsgestaltung im Fußball zu vermitteln.

Referent:



Dr. med. Gregor Berrsche ist orthopädischer Chirurg im Deutschen Gelenkzentrum in der ATOS Klinik Heidelberg. Schwerpunkt ist die umfassende Kniechirurgie und Versorgung von Sportverletzungen. Das Vorstandsmitglied der GOTS (Gesellschaft für

orthopädisch traumatologische Sportmedizin) ist als ärztlicher Betreuer der Deutschen Volleyballnationalmannschaft der Damen, des Olympiastützpunkts der Metropolregion Rhein-Neckar sowie Verbandsarzt des Südwestdeutschen Fußballverbandes im Spitzen- und Amateursport aktiv.

VORTRAG 2:

„Der unterschätzte Gegenspieler: Rückenschmerz beim Fußballspieler“

Rückenschmerzen sind im Fußball keine Seltenheit – und oft stellt sich direkt die Frage: Weitertrainieren, pausieren oder abklären lassen? Der Vortrag gibt Trainern eine praktische Orientierung, wie sie Beschwerden auf dem Platz besser einschätzen und sinnvoll reagieren können. Im Mittelpunkt stehen typische Belastungen im Fußball, einfache Entscheidungshilfen und konkrete Ansätze zur Vorbeugung. Verständlich, praxisnah und mit Blick auf das, was im Trainings- und Spielalltag wirklich hilft.

Referent:



Dr. med. Patrick Belikan ist konservativ tätiger Orthopäde in der "Praxis für Orthopädie und Sportmedizin – Dr. Abel & Dr. Belikan" in Alzey. Ein besonderer Schwerpunkt seiner Arbeit liegt in der Behandlung von Sportverletzungen sowie Überlastungsbeschwerden. Durch seine Tätigkeit als betreuender Sportarzt des 1. FSV Mainz 05 und als Verbandsarzt des Südwestdeutschen Fußballverbandes e.V. verfügt er über umfassende Erfahrung in der medizinischen Betreuung von Leistungs- und Amateursportlerinnen und -sportlern.

VORTRAG 3:

„Mentale Gesundheit“

In dem Vortrag erhalten Trainer praxisnahe Einblicke in das Thema mentale Gesundheit im Fußball – sowohl im Leistungs- als auch im Jugendbereich. Im Mittelpunkt stehen typische psychische Belastungen von Spielern, Warnsignale für mentale Probleme sowie die wichtige Rolle des Trainers als Vertrauensperson und Vorbild. Zudem werden konkrete Maßnahmen vorgestellt, wie Trainer eine gesunde Teamkultur fördern, Druck reduzieren und junge Spieler in ihrer persönlichen Entwicklung unterstützen können. Ziel des Vortrags ist es, das Bewusstsein für mentale Gesundheit im Fußball zu stärken und Handlungssicherheit im Trainingsalltag zu vermitteln.

Referent:



Tobias Lenk ist Lehrer und Lehrerberater für das Pädagogische Landesinstitut. Als ausgebildeter Systemischer Berater, Mentalcoach für Sportler, Stressberater und Achtsamkeitstrainer coacht er im südwestdeutschen Raum viele Sportler und Nichtsportler und berät themenbezogen Institutionen, Vereine und Firmen. Weitere Infos unter www.coaching-lenk.de

WORKSHOP-Phase:

WORKSHOP 1:

„Funktionelle Ganzkörperprävention für die Praxis: Kinetische Ketten im Fokus“

Dieser Workshop verbindet sportmedizinische Theorie mit funktionellen Übungen (mit und ohne Material) zur Verletzungsprophylaxe. Optimiere als Trainer, Therapeut oder Athlet Bewegungsmuster, schütze den Bewegungsapparat gezielt vor Überlastung und maximiere die langfristige Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit beim Sport.

Referent:



Jörg Hefft ist selbständiger Physiotherapeut mit 26 Jahren Erfahrung in der klassischen Physiotherapie und Sportphysiotherapie. Er behandelt Patienten und Sportler im Breiten- und Leistungssport mit unterschiedlichen Zielsetzungen mit Hilfe präventiver, rehabilitativer oder leistungssteigernder Maßnahmen. Seit Jahrzehnten betreut er als Physiotherapeut die Auswahlmannschaften des Südwestdeutschen Fußballverbandes und konnte dabei bereits den ein oder anderen Jungprofi behandeln und auf seinem sportlichen Weg begleiten.

WORKSHOP 2:

HERZSICHER – gemeinsam Leben retten

Bei einem Herzstillstand zählen die ersten Minuten – lange bevor der Rettungsdienst eintrifft. Die gute Nachricht: Du kannst lernen, was in diesem entscheidenden Moment zu tun ist. Beim Gesundheitstag „Anstoß Gesundheit – Fit für den Fußball“ hast Du die Gelegenheit, die wichtigsten lebensrettenden Maßnahmen praxisnah aufzufrischen und zu üben.

Rund 65.000 Menschen erleiden in Deutschland jedes Jahr einen plötzlichen Herzstillstand – häufig zu Hause, beim Sport oder mitten im Alltag. Ob ein Mensch überlebt, entscheidet sich oft schon in den ersten Minuten. Genau dann kommt es auf Menschen an, die schnell und entschlossen handeln.

Im HERZSICHER-Workshop erfährst Du, worauf es im Notfall wirklich ankommt. Ohne komplizierte Theorie übst Du die entscheidenden Maßnahmen, bis Du Dich sicher fühlst. Denn jeder kann Leben retten – auch Du.

Vier Schritte, die Leben retten: Prüfen. Rufen. Drücken. Schocken.

Mehr braucht es nicht, um bei einem Herzstillstand richtig zu handeln. Im Rahmen des Gesundheitstags übst Du jeden einzelnen Schritt: ohne Prüfung und ohne Angst, etwas falsch zu machen. Denn das Einzige, was im Ernstfall wirklich falsch wäre, ist nichts zu tun.

Nutze den Gesundheitstag, um Deine Kenntnisse aufzufrischen, Sicherheit zu gewinnen und im entscheidenden Moment helfen zu können.

Referent:



Artjom Kotelewzew ist in der Präventionsabteilung sowie im Bereich Wiederbelebung der Deutschen Herzstiftung tätig. Mit der Initiative HERZSICHER bieten die Deutsche Herzstiftung und die Björn Steiger Stiftung kostenfreie Reanimationsschulungen an, um die

Laienreanimationsquote in Deutschland nachhaltig zu erhöhen. Im Workshop vermittelt die Initiative praxisnah die lebensrettenden Schritte „Prüfen, Rufen, Drücken, Schocken“ und gibt den Teilnehmenden die Möglichkeit, die Wiederbelebung sowie den sicheren Umgang mit einem automatisierten externen Defibrillator (AED) zu üben.