

Trainerfortbildung Gewichtheben, Kraftdreikampf und Kraft&Fitness

18.Januar 2026

Feuerwehr Ohrdruf

Thema:

Verletzungsprävention und Leistungsoptimierung im Olympischen Gewichtheben und Kraft-Dreikampf

Liebe Trainerinnen und Trainer des TAV,

wir laden euch herzlich zu unserer alljährlichen Fortbildungsveranstaltung im Bereich Olympisches Gewichtheben und Kraft-Dreikampf ein.

Unser Ziel wird es in diesem Jahr sein, fundiertes Wissen aus der aktuellen Wirbelsäulenforschung und der leistungsorientierten Trainingssteuerung zu vermitteln und direkt in die Praxis umzusetzen.

9:15 - 10:45 Verletzungsmechanismen an der Wirbelsäule verstehen und erkennen:

Wir werden die häufigsten Ursachen für Wirbelsäulenverletzungen im Gewichtheben und KDK analysieren und erläutern, wie man diese Risiken durch fundiertes Wissen minimieren kann. Es geht darum, die Schwachstellen zu erkennen und präventiv gegenzuwirken.

11:00 - 12:00 Konsequenzen für das Trainingsdesign:

Wie wirken sich diese Prinzipien der Wirbelsäulenforschung auf das Trainingsdesign aus? Wir werden ein Trainingssystem entwickeln, das nicht nur Leistung steigert, sondern auch langfristig Belastbarkeit und Gesundheit gewährleistet.

13:00 - 14:30 Strukturiertes Warm-Up als wiederkehrender Grundbaustein für die kurzfristige Leistungsvorbereitung und langfristige Leistungsentwicklung:

Wir zeigen, wie ein effektives Warm-Up nicht nur den Bewegungsapparat auf die bevorstehende Belastung vorbereitet, sondern auch als präventive Maßnahme dient, die langfristig Leistung steigert und Verletzungen vermeidet.

Warum teilnehmen?

Diese Veranstaltung wird euch nicht nur praktische Tools und technische Erkenntnisse für die Trainingsgestaltung and die Hand geben, sondern auch ein besseres Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Technik, Belastung und Prävention ermöglichen. So seid ihr in der Lage, euren Athleten nicht nur zu mehr Leistung zu verhelfen, sondern sie gleichzeitig vor Verletzungen zu schützen und ihre langfristige Entwicklung zu fördern.

Zur Referentin:

Karen Ruß ist Diplomsportwissenschaftlerin mit ausgewiesener Expertise in Biomechanik, Bewegungsanalyse, Verletzungsprävention, Rehabilitation und Leistungsoptimierung.

Bis 2018 war sie wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Sportwissenschaften der J.W.-Goethe-Universität Frankfurt am Main, wo sie Verletzungsforschung in den männlichen Junioren-Fußball überführte.

Im klinischen Bereich lag der Fokus auf der Integration von Bewegungsanalysesysteme zur gezielteren Diagnostik und Entscheidungsfindung über Versorgungsmaßnahmen in Training sowie Orthesen- und Prothesenversorgungen. In diesem Zuge führte sie biomechanische Leistungsdiagnostik für männliche Nachwuchs- und Profispieler diverser Vereine durch. U.a. BVB, RB Leipzig und FCB.

Von 2017 bis 2020 arbeitete sie als *Senior of Football Biomechanics* in Qatar. Diese Arbeit verband interdisziplinäre Zusammenarbeit, Einsatz von High-End-Technologie und individuelle Athletenbetreuung von Akademie- und externen Profifußballern.

Seit 2023 ist sie Gründerin von "*Pocket-Biomechanics*" und begleitet Menschen mit Rückenschmerzen sowie funktionellen Bewegungseinschränkungen im 1:1 Setting. Ihr Fokus liegt darauf Programmen zu entwickeln die evidenz-basiert, praxisnah und alltags- und/oder sportartspezifisch sind. Ziel ist dabei nicht nur die Heilung/Symptomreduktion, sondern der Aufbau dauerhafter Bewegungs- und Belastungskompetenz.

Am 23.11.25 hat sie die Prüfung zur Trainer C Lizenz Gewichtheben in Bad Blankenburg abgelegt.