Voller **Teamgeist**

FVDZ-Sportsommer. Laufveranstaltungen quer durch Deutschland, ein sportliches Begleitprogramm beim Zahnärztesommerkongress in Binz und das große Finale bei der Hauptversammlung in Kassel. Ein Rückblick.

Autorin: Marina Derkum

In der zahnmedizinischen Prävention gehört Deutschland weltweit längst zu den Vorreitern. Doch auch regelmäßige Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil der Gesundheitsvorsorge und kommt im langen Praxisalltag oft zu kurz. Gleichzeitig bieten Sportveranstaltungen auch die Möglichkeit für Vernetzung und Austausch unter Zahnärztinnen und Zahnärzten.

Gemeinsam läuft's besser

Und weil es in Gemeinschaft leichter fällt, sich zum Sport zu motivieren, hat der FVDZ den Sportsommer 2026 ins Leben gerufen. Unter dem Motto „Präventionsweltmeister" ging das FVDZ-Laufteam bei verschiedenen Laufveranstaltungen quer durch Deutschland an den Start und setzte weitere sportliche Akzente. Im Mittelpunkt der Laufveranstaltungen standen in diesem Jahr vor allem Studierende, aber auch Praxisteams waren herzlich willkommen und konnten sich vernetzen. Dank unserer Kooperation mit artiva sports war die Teilnahme an den Laufevents für den Verband kostenlos.

Von Hamburg bis München

Den Auftakt machte am 30. Mai der HafenCity Run in Hamburg. Auf der knapp fünf Kilometer langen Strecke fiel der Startschuss zur diesjährigen Laufinitiative. Mit einer zehnköpfigen Laufgruppe ging es weiter nach Leipzig, wo der FVDZ mit rund 22.000 weiteren Teilnehmern an den Start ging. Am 15. Juli gab es dann den B2Run in München; dort kam auch der FVDZ-Bundesvorsitzende Dr. Christian Öttl persönlich vorbei.

Mehr als nur Laufen

Auch beim Sommerkongress in Binz wurde es sportlich. Der FVDZ bot ein abwechslungsreiches Begleitprogramm mit täglichen Lauftreffs, Yoga in der Mittagspause und einem Beachvolleyballturnier am Abschlussabend an. Selbst das regnerische Wetter konnte einige Sportbegeisterte nicht davon abhalten, sich auf das Volleyballfeld zu wagen. Auch beim FVDZ Dental Day Retreat in Frankfurt am Main stand Yoga auf dem

Abb. 1: *Hamburg* – ***Abb. 2:*** *Leipzig* – ***Abb. 3:*** *München* – ***Abb. 4:*** *Binz*

Abb. 5: *Frankfurt am Main*

Programm, im Mittelpunkt das Wohlbefinden im Praxisalltag und die eigene Gesundheit. Neben Impulsen zu CMD sowie Kiefer- und Nackenverspannungen lernten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer einfache Übungen für den Alltag kennen.

Alles eine Frage von Mindset und Motivation

Sportliche Impulse gab es auch bei verschiedenen Vorträgen. Im Mai berichtete Extremschwimmer Andreas Waschburger auf der Bezirksgruppentagung von seinen Erfahrungen. Beim Praxis-Ökonomie-Kongress auf Sylt war die ehemalige Profi-Triathletin und -Duathletin Laura Zimmermann zu Gast, die heute als Zahnärztin arbeitet und weiterhin sportlich aktiv ist.

Und Zahnärztin und Triathletin Dr. Maria Paulig gab beim Sommerkongress in Binz Einblicke in die Bedeutung von Motivation und Willenskraft. Als Guide im Paratriathlon gewann sie gemeinsam mit der sehbehinderten Sportlerin Anja Renner bei den Paralympics 2024 in Paris die Bronzemedaille. Alle zeigten auf ihre Weise, welche Rolle Motivation und Mindset beim Erreichen persönlicher Ziele spielen.

Stadionkulisse zum Zieleinlauf

Nach der Sommerpause standen noch zwei Stadionläufe auf dem Programm. In Frankfurt am Main führte die Strecke durch ein ruhiges Waldgebiet bis in den Deutsche Bank Park. „Die Sportbegeisterten aus dem FVDZ-Landesverband Hessen waren mit ihren persönlichen Zeiten sehr zufrieden und feierten ihren Erfolg nach dem Lauf am Stand des Verbands“, berichtet Damian Desoi, Bundesvorstandsmitglied und stellvertretender Landesvorsitzender. In Berlin liefen die rund 10.000 Laufbegeisterten rund um das Olympiastadion und kamen schließlich bei Sonnenuntergang in der Arena im Ziel an.

Sportlicher Abschluss in Kassel

Das große Finale des FVDZ-Sportsommers fand während der Hauptversammlung in Kassel statt. Trotz Dunkelheit und eines vollen Tagungsprogramms fanden sich wieder einmal motivierte Läuferinnen und Läufer zusammen, um die Saison gemeinsam ausklingen zu lassen. Außerdem kam Dr. Maria Paulig nach ihrem Auftritt in Binz noch einmal zu einem Impulsvortrag zur Hauptversammlung nach Kassel. Damit ging ein sportlicher Sommer mit vielen neuen gelaufenen Kilometern, neuen Begegnungen und gemeinsamen Erlebnissen zu Ende. Eines hat der Sportsommer gezeigt: Gemeinsam macht es am meisten Spaß! ■

Abb. 6: *Kassel* – ***Abb. 7:*** *Berlin*