Regenerationssymposium– Trainingsmonitoring und Regenerationsmanagement im Spitzensport

Kooperation des LSVS und der Sportmedizin Saarbrücken

Eine schnelle und effektive Regeneration wird mit der Zunahme der Wettkampfdichte und der hohen Trainingsbelastungen zunehmend wichtiger, um konstant hohe Leistungen zu gewähren. Gleichzeitig besteht hier noch ein Defizit an wissenschaftlich fundierten Empfehlungen, an denen sich die Athleten orientieren können. Vor dem Hintergrund des Verbundprojektes: „Optimierung von Training und Wettkampf: Regenerationsmanagement im Spitzensport“ kurz REGman haben der Landessportverband des Saarlandes (LSVS) und das Institut für Sport- und Präventivmedizin das „Regenerationssymposium“ ins Leben gerufen. Es werden die bisher wesentlichen Ergebnisse des Projektes vorgestellt, um der Sportpraxis fundierte Informationen zum Regenerationsmanagement zur Verfügung zu stellen. (Quelle: Regenerationsmanagement im Spitzensport, 2016, Sportverlag Strauß)

Referenten werden sein:

- Univ.-Prof. Dr. Michael Kellmann
- Dr. med. Anne Hecksteden
- Dr. phil. Sabrina Skorski
- M. Sc. Jan Schimpchen

Termin: 11.06.2015
Zeit: 14:00-18:15 Uhr inkl. Snacks (5 LE)
Ort: Landessportschule Saarbrücken (T20)
Kosten: 45,oo,- € (begrenzte Teilnehmerzahl)

Tagesablaufplan 11.06.2016:

14:00-14:15 Registrierung und Sektempfang

14:15- 15:00 Psychologisches Monitoring von Ermüdung und Erholung
(Prof. Michael Kellmann)

15:00- 15:45 Individuelle Ermüdungsdiagnostik
(Dr. med. Anne Hecksteden)

15:45- 16:15 Diskussionsrunde und kurze Pause

16:15- 17:00 Regenerative Maßnahmen 1– Schlaf und Massage
(Dr. phil. Sabrina Skorski)

17:00-17:45 Regenerative Maßnahmen 2– Sauna und Kaltwasser
(M. Sc. Jan Schimpchen)

17:45-18:15 Offener Austausch, Abschluss

Anmeldungen bis spätestens 20.05.2016 an:
LSVS Referat für Aus- und Fortbildung,
Hermann-Neuberger-Sportschule 4, 66123 Saarbrücken
Tel.: 0681/3879-493 Fax. -197, E-Mail: bildung@lsvs.de, oder
Online anmelden unter: www.fortbildung.saarsport.de, Seminarnummer 1692

LSVS Referat Aus- und Fortbildung
Hermann-Neuberger-Sportschule 4
66123 Saarbrücken
Tel.: 0681/3879-493
Fax: 0681/3879--197
E-Mail: bildung@lsvs.de
Internet mit Anmeldemöglichkeit:
www.fortbildung.saarsport.de

Anmeldung

LG-Nr. 1592 Regenerationssymposium – Trainingsmonitoring und Regenerationsmanagement im Spitzensport Kooperation LSVS und SWI	
Name:	
Vorname:	
Straße, Hausnr.:	
PLZ, Ort:	
Telefon:	
E-Mail:	
Verein:	
SEPA Lastschrift erteilt: *	☐
IBAN:	
BIC:	
Kontoinhaber: (falls abweichend von gemeldetem Teilnehmer)	
Unterschrift Kontoinhaber:	

* Ich ermächtige den Landessportverband für das Saarland, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Landessportverband für das Saarland auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Die Mandatsreferenz wird separat mitgeteilt. Die Teilnehmergebühren werden gemäß separater Benachrichtigung abgebucht. Die Gläubiger ID des LSVS lautet: DE6300100001065350

_____ _____

Ort, Datum Unterschrift