

## Regenerationssymposium- Trainingsmonitoring und Regenerationsmanagement im Spitzensport



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.

(Regenerationsmanagement im Spitzensport, 2016, Sportverlag Strauß)

### Tagesablaufplan 15.10.2016:

- 14:00- 14:15** Registrierung und Sektempfang
- 14:15- 14:30** Einführung in die Thematik (Referent: Prof. Tim Meyer)
- 14:30- 15:00** Psychologisches Monitoring von Ermüdung und Erholung  
(Referentin: Dr. Sarah Kölling)
- 15:00- 15:45** Individuelle Ermüdungsdiagnostik  
(Referentin: Dr. med. Anne Hecksteden)
- 15:45- 16:15** Diskussionsrunde und kurze Pause
- 16:15- 17:00** Regenerative Maßnahmen 1- Schlaf und Massage  
(Referentin: Dr. phil. Sabrina Skorski)
- 17:00-17:45** Regenerative Maßnahmen 2- Sauna und Kaltwasser  
(Referent: M. Sc. Jan Schimpchen)
- 17:45-18:15** Offener Austausch, Abschluss

**Termin:** 15.10.2016 von 14:00-18:15 Uhr (5 LE)  
**Ort:** Hermann-Neuberger-Sportschule Saarbrücken (T20)  
**Kosten:** 45,- € (begrenzte Teilnehmerzahl)

**Anmeldungen** bis 02.10.2016 an: LSVS Referat für Aus- und Fortbildung, Hermann-Neuberger-Sportschule 4, 66123 Saarbrücken, Tel.: 0681/3879-493 Fax.-197, Mail: [bildung@lsvs.de](mailto:bildung@lsvs.de),  
Online unter: [www.fortbildung.saarsport.de](http://www.fortbildung.saarsport.de), Seminarnummer 1692

An:  
LSVS Referat Aus- und Fortbildung  
Hermann-Neuberger-Sportschule 4  
66123 Saarbrücken  
Tel.: 0681/3879-493  
Fax: 0681/3879--197  
E-Mail: bildung@lsvs.de



## Anmeldung 1692 Regenerationssymposium

### LG-Nr. 1692 Regenerationssymposium – Trainingsmonitoring und Regenerationsmanagement im Spitzensport

Name:	
Vorname:	
Straße, Hausnr.:	
PLZ, Ort:	
Telefon:	
E-Mail:	
Verein:	
SEPA Lastschrift erteilt: *	<input type="checkbox"/>
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