



BILDUNGSKONGRESS 2021

**im Olympischen und Paralympischen
Trainingszentrum für Deutschland Kienbaum
vom 27. bis 28. November 2021.**

leichtathletik-berlin.de

WORKSHOPS UND

SAMSTAG, 27. NOVEMBER 2021

8.00 bis 9.00 Uhr	Anreise		
9.30 bis 11.00 Uhr	Block I Leistungssport	Einführungsreferat leitende Bundestrainerin Annett Stein Ein Rückblick zu den Olympischen Spielen 2021	
11.00 bis 12.30 Uhr	Workshop I	Workshop II	Workshop III
	Sprung Aktuelle Entwicklungen im Hochsprung (Keil)	Sprint Aktuelle Entwicklungen im Sprint (n.n.)	Wurf Drehstoßoffensive – der Weg zum Drehstoß (Münch)
12.30 bis 13.30 Uhr	Mittagspause		
13.30 bis 14.30 Uhr	Block II Psychologie	Emotionen und sportliche Leistung (Prof. Wegner)	
14.30 bis 16.00 Uhr	Workshop I	Workshop II	Workshop III
	Motivation Motivation im Leistungssport (Mempel)	Hammerwurf Rhythmus, bei dem man mit muss (Brack)	Lifeskill System Schlaf, Ernährung, Psyche und Regeneration mit System (Kirchenberger)
16.00 bis 17.00 Uhr	Kaffeepause		
17.00 bis 18.30 Uhr	Block III Trainingswissenschaften	Bewegungsbasiertes Kognitionstraining im Leistungssport (Prof. Hamacher)	
19.00 bis 20.00 Uhr	Abendessen		
20.00 bis 21.00 Uhr	ATHLETENTALK		

ZEITPLAN



SONNTAG, 28. NOVEMBER 2021

8.00 bis 9.00 Uhr	Frühstück		
9.30 bis 11.00 Uhr	Block IV Medizin	Sportmedizinische Aspekte in der Leichtathletik Dr. med. Matthias Krüll	
11.00 bis 12.30 Uhr	Workshop I	Workshop II	Workshop III
	Movement Prep Movement Prep – eine adäquate Vorbereitung von Trainingsbelastun- gen (n.n.)	Faszien Faszientraining als leistungsbestim- mender Faktor (n.n.)	Ernährung Die richtige Ernäh- rung als Grundlage für den leistungs- sportlichen Erfolg (n.n.)
12.30 bis 13.30 Uhr	Abschluß Mittagessen		

**Gemeinsam mehr
bewegen und
Höchstleistungen
ermöglichen**



KONTAKT

Berliner Leichtathletik-Verband e.V.
Hanns-Braun-Straße / Turnhaus / 14053 Berlin
T: 030 305 72 50
www.leichtathletik-berlin.de

ANMELDUNG

lehrwesen@leichtathletik-berlin.de

ANMELDESCHLUSS

17. Oktober 2021

PREIS

Doppelzimmer 195 € , Einzelzimmer 245 €
Berliner Leichtathletik-Verband e.V.
DKB Deutsche Kreditbank AG
IBAN: DE30 1203 0000 1010 6711 11
BIC: BYLADEM1001

ORT

Kienbaum – Olympisches und Paralympisches
Trainingszentrum für Deutschland e.V.
Puschkinstraße 2
15537 Grünheide