

## PROGRAMM

Bundestrainer-Konferenz 2018

Gesundheit im Leistungssport – Fundament für Erfolg

29. bis 31. Oktober 2018 – Kurfürstliches Schloss Mainz

Stand: 15. Oktober 2018/cwi

Moderation: Stephan Schulz-Algie

### Montag, 29.10.2018

**ab 11:30 Uhr Begrüßungsimbiss**

**12.00 Uhr Eröffnung**

Prof. Dr. Lutz Thieme, Präsident des Landessportbundes Rheinland-Pfalz

**12.15 Uhr Entwicklungen im Trainerbereich aus Sicht des DOSB**

**12.30 Uhr Thematischer Einstieg und Roter Faden der Tagung**

**13.00 Uhr Gesundheitsmanagement im Nachwuchsleistungs- und Spitzensport**

Prof. Dr. Jochen Mayer, Georg-August-Universität Göttingen

**13.45 Uhr Organisatorische Hinweise**

**14.00 Uhr Kaffeepause**

### **Themenblock Sportpsychologie**

**14.30 Uhr Workshops**

**Gesundheit im Leistungssport aus salutogenetischer Perspektive**

Prof. Dr. Jochen Mayer, Georg-August-Universität Göttingen

**Erholungs-Beanspruchungsmonitoring im Leistungssport**

Prof. Dr. Michael Kellmann, Ruhr-Universität Bochum

**Burnout – Wie ich richtig ausbrenne**

Dr. Sebastian Altfeld, Sportpsychologie und Mentales Coaching

**15.45 Uhr Kaffeepause**

### **Themenblock Sporternährung**

- 16.00 Uhr**      **Sporternährung auf dem Prüfstand –**  
**Kann sie die Leistungsentwicklung im Spitzensport beeinflussen?**  
 Dr. Claudia Osterkamp-Baerens, OSP Bayern
- 16.45 Uhr**      **Organisatorische Hinweise**
- 17.00 Uhr**      **Workshops**
- Ernährung in der Muskelaufbauphase – Erfahrungen aus der**  
**Ernährungsberatung im alpinen Rennsport**  
 Dr. Claudia Osterkamp-Baerens, OSP Bayern
- Gewichtsmanagement: Do's and Don'ts**  
 Andrea Stensitzky-Thielemans, OSP Freiburg-Schwarzwald
- Nahrungsergänzungsmittel**  
 Hans Braun, OSP Rheinland und Deutsche Sporthochschule Köln
- 18.30 Uhr**      **Tagungsende**
- ab 19.30 Uhr**    **adidas-Abend für Bundestrainer/innen** (offizieller Beginn 20.00 Uhr)

### **Dienstag, 30.10.2018**

- 09.00 Uhr**      **Eröffnung**

### **Themenblock Sportmedizin**

- 09.30 Uhr**      **Schlafverhalten und Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit**  
 Prof. Dr. Daniel Erlacher, Universität Bern
- 10.30 Uhr**      **Organisatorische Hinweise**
- 10.45 Uhr**      Kaffeepause
- 11.15 Uhr**      **Workshops**
- Medizinische Versorgung im Nachwuchsleistungssport**  
 Prof. Dr. Bernd Wolfarth, Charité Berlin
- Pre-Season-Screening und Return to Competition nach Verletzung**  
 Dr. Christophe Lambert, Klinikum Merheim
- Regenerative Maßnahmen im Leistungssport aus medizinischer**  
**Sicht – Bisherige Ergebnisse der REGman-Studie**  
 Prof. Dr. Tim Meyer, PD Dr. Anne Hecksteden, Dr. Sabrina Skorski;  
 Universität des Saarlandes

12.30 Uhr      Mittagspause

### **Themenblock Sportphysiotherapie**

13.45 Uhr      **Osteopathie – Definition, Einordnung, Abgrenzung, Nutzen, Bedeutung**  
Prof. Dr. Hauke Mommsen, Fachhochschule Kiel

14.30 Uhr      **Organisatorische Hinweise**

14.45 Uhr      **Workshops**

**Expertensprechstunde zur Osteopathie**  
Prof. Dr. Hauke Mommsen, Fachhochschule Kiel

**EMS-Training**  
Jun.-Prof. Dr. Dr. Michael Behringer, Goethe-Universität Frankfurt

**Rolle des Diaphragma in der Sportphysiotherapie**  
Stefan Schwarz, EDEN REHA

16.00 Uhr      Kaffeepause

16.30 Uhr      **Wrap-Up: Gesundheit im Leistungssport**  
Prof. Dr. Bernd Wolfarth, Charité Berlin

17.00 Uhr      **Raum für Trainer/innen**

18.00 Uhr      **Tagungsende**

ab 19.30 Uhr      **Team D-Abend im Kurfürstlichen Schloss**

**Mittwoch, 31.10.2018**

- |                  |                                                                                                                                                                |
|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>09.00 Uhr</b> | <b>Eröffnung</b>                                                                                                                                               |
| <b>09.05 Uhr</b> | <b>Gesundheit aus Trainer- und Athletensicht</b><br>Interview mit Jürgen Wagner (Trainer des Jahres 2017) und den Zehnkämpfern<br>Niklas Kaul und Kai Kazmirek |
| <b>10.00 Uhr</b> | <b>Regionale Zielvereinbarungen</b><br>Dr. Katrin Werkmann, Deutscher Olympischer Sportbund                                                                    |
| <b>10.30 Uhr</b> | Kaffeepause                                                                                                                                                    |
| <b>11.00 Uhr</b> | <b>Entwicklungen im deutschen Leistungssport</b><br>Dirk Schimmelpfennig, Deutscher Olympischer Sportbund                                                      |
| <b>11.15 Uhr</b> | <b>Podiumsdiskussion zu den Entwicklungen im deutschen Leistungssport</b>                                                                                      |
| <b>12.00 Uhr</b> | <b>Abschluss</b>                                                                                                                                               |