

**FOLGENDE SPORTFACHVERBÄNDE ERKENNEN DIESE VERANSTALTUNG ALS
FORTBILDUNG FÜR TRAINER/INNEN AN:**

Deutscher Alpenverein e.V. Trainer C und B Wettkampfklettern (Leistungssport)
Deutscher Badminton-Verband für A-Lizenz u. B-Lizenz
Badminton Landesverband NRW für FÜ-, B- und C-Lizenz
Westdeutscher Basketball-Verband für C-Lizenzen
Deutscher Behindertensportverband für Trainerlizenzen in verschiedenen Sportarten
Deutsche Billard-Union für A-, B- und C-Trainer (15 UE für beide Tage)
Eissportverband Nordrhein-Westfalen Sparten: Eiskunstlaufen, Eistanz und Eishockey für C-Lizenz (15 UE)
Bundesverband Deutscher Gewichtheber e.V. für A-, B- und C-Trainerlizenzen
Westdeutscher Handball-Verband für B- und C-Lizenz
Deutscher Hockey-Bund für alle Trainerlizenzen
Westdeutscher Hockey-Verband für alle Trainerlizenzen
Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband für C-Lizenz (10 UE)
Kanu-Verband Nordrhein-Westfalen für C-Lizenz (15 UE)
Leichtathletik-Verband Nordrhein für C- und B-Lizenz (8 UE)
Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen – Leichtathletik: für B- /C-Lizenz (8 UE); Fußball: für C-Lizenz (10 LE)
Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf für B- / C-Lizenz (15 UE)
Verband für Modernen Fünfkampf Nordrhein-Westfalen für B- u. C-Lizenz (15 UE)
Pferdesportverband Rheinland und Pferdesportverband Westfalen (5 LE pro Tag; Trainerlizenzen des Verbandes)
RadSPORTverband NRW für B- und C-Trainer
Ringerverband NRW für die Lizenzstufen A / B / C mit 8 UE
Deutscher Rollstuhl-Sportverband Rollstuhlbasketball für Grundlagenschein Kinder/ Jugendliche und Trainer C Rollstuhlbasketball
Deutscher Ruderverband für C- und B-Lizenz (15 LE)
Nordrhein-Westfälischer Ruder-Verband für C-Lizenz (15 LE)
Deutscher Rugby-Verband für Trainer-C-Lizenz (15 LE)
Deutscher Schützenbund für A-, B- und C-Lizenz (8 UE)
Schwimmverband NRW, Schwimmverband Rheinland: 15 LE für Trainer-B und C-Lizenzen im Bereich Leistungssport
Bayrischer Schwimmverband, Südwestdeutscher Schwimmverband, SH Schwimmverband: 15 LE für Trainer-B und -C-Lizenzen im Bereich Breitensport und Leistungssport
Hamburger Schwimmverband, Hessischer Schwimmverband: 8 LE für Trainer-C-Lizenz im Bereich Breiten- und Leistungssport sowie Trainer-B-Lizenz nur Leistungssport
Deutscher Schwimmverband: Trainer-A-Lizenz Leistungssport: 8 LE
Deutscher Skiverband, DSV-Trainerschule für A-, B-, und C-Lizenz
Westdeutscher Skiverband [siehe DSV-Trainerschule]
Squash-Landesverband Nordrhein-Westfalen für C-Lizenz (15 LE)
Deutscher Tanzsportverband für A-Lizenz (6 LE)
Tanzsportverband NRW e.V. 10 UE
Deutsche Taekwondo Union für Trainer-A-Lizenzen
Nordrhein-Westfälische Taekwondo-Union für Trainerlizenzen
Tennisverband Mittelrhein und Niederrhein für B- und C-Lizenz
Westfälischer Tennis-Verband e.V. für C- und B-Lizenz (Teilnahme an beiden Tagen)
Westdeutscher Tischtennis-Verband für B- und C-Lizenz (Teilnahme an beiden Tagen)
Deutscher Turner-Bund für Trainer B-Leistungssport
Rheinischer Turnerbund für C-Lizenz in den Bereichen Gerätturnen, Rhythmische Sportgymnastik und Trampolinturnen und FÜ-Lizenz Gerätturnen (15 UE = beide Tage und 8 UE = ein Tag)
Westfälischer Turnerbund für C-Lizenz in den Bereichen Gerätturnen, Rhythmische Sportgymnastik und Trampolinturnen und FÜ-Lizenz Gerätturnen (im Umfang von 15 UE)
Landessportbund NRW für ÜL mit C-Lizenz bei Teilnahme an beiden Tagen (TN am 1. Tag 9 LE, nur am 2. Tag 5 LE)
Nordrhein-Westfälischer Triathlon-Verband e.V. mit 8 LE für C-Trainer Leistungssport
Deutsche Triathlon Union e.V. für B-Trainerlizenz (15 LE)
Westdeutscher Volleyball-Verband für B- und C-Lizenz (8 LE)

Fotos: www.lsb-nrw.de/bilddatenbank | Andrea Bowinkelmann

VERANSTALTER

Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen

in Kooperation mit dem
Landessportbund Nordrhein-Westfalen

und der

Deutschen Sporthochschule Köln,
Deutsches Forschungszentrum für Leistungssport
(momentum)

Tagungsstätte:

Deutsche Sporthochschule Köln
Am Sportpark Müngersdorf 6
50933 Köln

Die Tagungsgebühr beträgt 35,00 €

(inkl. Umsatzsteuer von 7% = 2,29 €)

Die Gebühr enthält:

Teilnahme am Tagungsprogramm, Tagungsunterlagen

Die Verpflegungskosten (Abendveranstaltung)

betragen 10,00 €

(inkl. Umsatzsteuer von 7% = 0,65 €)

Kongressanmeldung unter:

<https://doo.net/veranstaltung/29246/buchung>

Event-App mit Kongressinformationen:

Anmeldung über Smartphone oder Web-App unter

<https://event-app-center.quickmobile.mobi/>

App Store: Event-App-Center

EVENT-ID: momentum



Inhalte der App verfügbar
ab Ende April

Für Rückfragen an den Tagen des Kongresses:

Dr. Eva Engelmeyer

Mobil: 0177 789 98 68

Deutsche
Sporthochschule Köln
momentum
Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln


www.sportland.nrw.de



KONGRESS NACHWUCHSFÖRDERUNG NRW 2019

Belastung - Regeneration - Leistung

29. - 30. April 2019



LANDESSPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN

Staatskanzlei
des Landes Nordrhein-Westfalen



PROGRAMMABLAUF

Kongress Nachwuchsförderung NRW 2019
Belastung - Regeneration - Leistung

Montag, 29. April 2019

09:00 Uhr Anreise, Kaffee (Foyer DSHS)

Vorträge (Hörsaal 1)

10:00 Uhr **Begrüßung/Einführung**
Moderation: Claus Lufen

10:20 Uhr **Erholungs-/Beanspruchungsmonitoring im Leistungssport**
Prof. Michael Kellmann (Ruhr-Universität Bochum)

11:00 Uhr **Die (nicht akzeptable) Epidemie vorderer Kreuzbandläsionen bei Kindern und Jugendlichen: Lösungsansätze für Sport & Medizin**
Prof. Romain Seil (Universität des Saarlandes)

11:40 Uhr **«Belastung» aus Sicht des Muskels: Das Rekrutierungs-Zeit-Integral**
Dr. Marco Toigo (OYM AG, Schweiz)

12:20 Uhr Mittagessen (Mensa DSHS)

Workshops

Die Workshops werden parallel zu jeweils folgenden Zeiten angeboten und sind bei der Onlineanmeldung frei wählbar:

13:45 - 14:30, 14:40 - 15:25 und 15:35 - 16:20 Uhr.
(Rauminformationen erhalten Sie vor Ort.)

WS 1 **Foam Rolling**
Dr. Thimo Wiewelhove (Ruhr-Universität Bochum)

WS 2 **Verfahren zur Erfassung von Erholung und Beanspruchung im Leistungssport**
Prof. Michael Kellmann (Ruhr-Universität Bochum)

WS 3 **Kompressionsbekleidung: Anwendbarkeit und Limitation zur Leistungs- & Regenerationsförderung**
Prof. Billy Sperlich (Julius-Maximilians-Universität Würzburg)

WS 4 **Tensiomyographie (TMG)**
Jun.-Prof. Michael Behringer
(Goethe-Universität Frankfurt)

WS 5 **POCT - Möglichkeiten einer athletennahen Sofortdiagnostik**
Dr. Silvia Achtzehn (DSHS Köln, m^omentum)

WS 6 **Flüssigkeitsmanagement bei Sportlerinnen und Sportlern - Finde die richtige Trinkstrategie**
Hans Braun (DSHS Köln, m^omentum)

WS 7 **Optimization of performance in endurance sports**
Prof. Bent R. Rønnestad (Inland Norway University of Applied Sciences, NOR)

WS 8 **Schlaf im Leistungssport - Bedeutung, Herausforderungen und Wege zur Optimierung**
Annika Hof zum Berge (Ruhr-Universität Bochum)

WS 9 **Herz-Kreislauf-Regulation im Wasser**
Dr. Uwe Hoffmann (DSHS)

16:30 Uhr Kaffeepause (Foyer DSHS)

17:00 Uhr **Podiumsdiskussion: Tapern - optimale Wettkampfvorbereitung** (Hörsaal 1)
(Moderation: Claus Lufen)
Prof. Bent R. Rønnestad (Inland Norway University of Applied Sciences),
Sebastian Weiß & Sarah Schmidt (Leichtathletik)
u.a.

18:30 Uhr Abendveranstaltung: Gemeinsamer Ausklang mit Buffet und Getränken
(Gästehaus DSHS, Guts-Muths-Weg 1, 50933 Köln)

Dienstag, 30. April 2019

09:00 Uhr Anreise, Kaffee (Foyer DSHS)

Vorträge/Praxisdemonstrationen (Hörsaal 1)

09:30 Uhr **Leistungs- und Erholungsfähigkeit im Kindes- und Jugendalter**
Prof. Ralph Beneke (Philipps-Universität Marburg)

10:10 Uhr **„... erst mal 3 Tage in die Eistonne...“ Evidenz von verschiedenen Regenerationsverfahren im Leistungssport**
Prof. Alexander Ferrauti (Ruhr-Universität Bochum)

11:00 Uhr Kaffeepause (Foyer DSHS)

11:30 Uhr **Post-activation potentiation - What is the concentric/eccentric overload method?**
Dr. Simon Walker (University of Jyväskylä, FIN)

12:30 Uhr **Velocity-based strength training - What is the velocity based strength training method?**
Dr. Fernando Blanco (University of Seville, ESP)

13:30 Uhr Ende der Veranstaltung