

## 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**

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