

Olympiastützpunkt
Bayern



An alle
Leistungssport-
Trainer:innen

COACHES CORNER

Die Trainerfortbildung im Olympiapark

CC3: ATHLETINNEN IM FOKUS

– ZYKLUS UND LEISTUNGSSPORT

08.05.2024 / 15:30 - 19:30 Uhr

Werner-von-Linde-Halle



**Elisabeth
Kirschbaum**

IAT Leipzig



**Dr. med.
Constanze
Niemeyer**

OSP Bayern



**Prof. Kirsten
Legerlotz**

HU Berlin



**Helena
Engel**

TU München

CC3: ATHLETINNEN IM FOKUS

– ZYKLUS UND LEISTUNGSSPORT

Hochkarätige Referentinnen liefern spannende Einblicke zu frauenspezifischen Themen rund um den Menstruationszyklus im Kontext Leistungssport. Inhaltlich erwartet euch ein breites Spektrum praxisrelevanter Inhalte, unter anderem werden die Themen Zykluswissen, Ernährung und Leistungsfähigkeit diskutiert.

Darüber hinaus schafft das Format die Möglichkeit, sich mit Trainer:innen aus anderen Sportarten zu vernetzen und Erfahrungen auszutauschen. Eine gute Gelegenheit für Networking bietet das an die Trainerfortbildung anschließende Get-Together mit Drinks und Snacks in entspannter Atmosphäre.

ZEITPLAN

15:30 - 15:45 Uhr	Begrüßung
15:45 - 16:30 Uhr	Zykluswissen & Gynäkologische Gesundheit Elisabeth Kirschbaum & Dr. med. Constanze Niemeyer
16:35 - 17:20 Uhr	Ernährung & REDs Helena Engel
17:20 - 17:40 Uhr	Pause
17:40 - 18:25 Uhr	Leistungsfähigkeit & Trainierbarkeit in Abhängigkeit des Zyklus Prof. Kirsten Legerlotz
18:30 - 19:15 Uhr	Kommunikation zu frauenspezifischen Themen & Athletinneninterview Elisabeth Kirschbaum
Ab 19:30 Uhr	Get-Together mit Snacks und Drinks

- **5 UE** wurden zur Verlängerung der Trainerlizenzen bei den Fachverbänden beantragt.
- **Kosten:** Teilnahme für Trainer:innen von OSP Bayern - Kaderathlet:innen kostenlos, externe Trainer:innen: 79€
- **Teilnahmebestätigung** im Nachgang der Veranstaltung

ANMELDUNG: connfair.events/e3dt4o

