

## Programmablauf

**Montag, 04. März 2019 von 13.00 Uhr – 19.00 Uhr  
im GERRY WEBER Sportpark Hotel, Halle/Westfalen**

### Themen:

- **Innovative Trainingskonzepte im Spitzenfußball**
- **Fußball aus Perspektive eines erfolgreichen Spielers**
- **Mit „Top-Energie“ zur optimalen psycho-/physischen/mentalenen Leistungsfähigkeit, Moderne Ernährungsstrategien in der Praxis**

Differenzierte Fortbildung im obersten Leistungsbereich von der 1. Bundesliga bis zur 4. Liga und Nachwuchsleistungszentren (NLZ) - nur 40 Teilnehmer möglich. Eingeladen sind natürlich auch alle Trainer, die Interesse an unseren nachstehenden Themen haben.

13.00 – 13.10 Uhr	Begrüßung und Themenvorstellung
13.15 – 14.30 Uhr	<b><i>Training in einer neuen Dimension – Wie lassen sich Visionen in ein praktisches Handeln für die Trainer umsetzen? Anschließend Diskussion</i></b>  <b>Nicklas Dietrich</b> (langjähriger Athletiktrainer in Hoffenheim und bei RB Leipzig, jetzt Athletiktrainer in der A-Nationalmannschaft und Koordinator „Physische Entwicklung“ im Kompetenzteam der DFB-Akademie)
14.30 – 15.30 Uhr	<b><i>Der Spieler Stefan Effenberg, Erfahrungen mit seinen Trainern, Anforderungen an Trainer allgemein - Entwicklung des deutschen Fußballs von 2006 bis heute - Wichtige Regeln im Fußball - aus Trainersicht - Die Goldenen Regeln im Fußball (Ottmar Hitzfeld) – „FINALE“</i></b>  <b>Stefan Effenberg</b> (Fußball-Lehrer, TV-Experte)
15.30 – 15.45 Uhr	Kaffeepause
15.45 – 16.45 Uhr	<b><i>„Mit „Top Energie“ zur optimalen psycho-/physischen/mentalenen Leistungsfähigkeit (spezielle Diagnostik/Analytik und praktische Umsetzung durch optimierte Ernährung)</i></b>  <b>Thomas Linke</b> (Spitzenkoch und ehemaliger Küchenchef RB Leipzig) <b>Annemarie Stein</b> (Triathletin, ehemalige Ernährungsberaterin/Psychologin beim Pokalsieger Eintracht Frankfurt 2018, aktuell Abteilungsleiterin Ernährung beim Deutschen Sport- und Präventionsnetzwerk) <b>Prof. Dr. Elmar Wienecke</b> (Fußball-Lehrer, Sportwissenschaftler, Stiftungsprofessur an der FHM Bielefeld, Sport, Ernährung, Regulationsmedizin)  Erfolgreiche Ernährungsstrategien in der Praxis - Annemarie Stein
16.45 – 17.15 Uhr	Sportives Menü im Sportpark Hotel
17.15 – 18.15 Uhr	„Top Energie“ mit der richtigen Analytik/Diagnostik und Mikronährstoff-Rezeptur – Prof. Dr. Elmar Wienecke
18.15 – 19.00 Uhr	Praktische Umsetzung in den Trainingsalltag – Thomas Linke  Testat Ausgabe