

BDFL VERBANDSGRUPPE WESTFALEN

**Differenzierte virtuelle Fortbildung (insgesamt 5 LE)
Trainer der 1. – 4. Liga, NLZ und Co-Trainer**

Montag, 31. Januar 2022 von 14.00 – 18.00 Uhr

**Perspektivwechsel im Zeitalter der technischen Revolution und Digitalisierung
durch Eigenreflexion
Leben für gesunde Spitzenleistung – Healthy Top Performance**

Diese Fortbildung soll Sie persönlich als Trainer/Co-Trainer in die Lage versetzen Ihre Spieler durch eigene Reflexion noch besser und praxisorientierter im Bereich der mentalen, psychischen und physischen Leistungsfähigkeit zu betreuen.

Wir suchen 15 Trainer/Co-Trainer, die im Vorfeld der Fortbildung bereit sind, eine kostenfreie ganzheitliche spezielle Status Quo-Analyse (Blut- Speichel- und Urinanalyse) ihres Energie-Levels untersuchen zu lassen. Diese Trainer unterstützen mit ihrer Teilnahme auch die Studie des Masterstudienganges Mikronährstofftherapie und Regulationsmedizin an der FHM Bielefeld, natürlich alles anonym.

Die anonym ausgewerteten Analyseergebnisse sind Teil der Fortbildung. Diese werden zusammengefasst in abstrakter Form praxisrelevant dargestellt. Somit profitieren Sie als Analyseteilnehmer und die Fortbildungsteilnehmer von praxisnahen Erkenntnissen, die nicht zuletzt für die Betreuung bzw. Einschätzung Ihrer Spieler von großer Wichtigkeit sein können. Beispielweise wird ein Parameter analysiert, der die Beanspruchung des Knorpel- und Knochenstoffwechsels darstellt. Sozusagen ein Parameter, die die nächsten Muskel-/Bandverletzung frühzeitig anzeigen kann.

Es folgt so eine sehr praxisorientierte und lebhaft Diskussions über Transfer von eigenen Erfahrungen im Umgang mit den Spielern.

14.00 – 14.10 Uhr Begrüßung und Einführung

14.10 – 15.45 Uhr **Prof. Dr. Elmar Wienecke**
(Fußball-Lehrer, stv. Vorsitzender VG Westfalen, Leiter Masterstudiengang Mikronährstofftherapie und Regulationsmedizin an der FHM Bielefeld)

Top-Energielevel durch Wissensvermittlung und Eigenreflexion

- Anonyme Ergebnisdarstellung von teilnehmenden Trainern
- Schilddrüse als der Regulator der mentalen/physischen Leistungsfähigkeit
- Cortisol-Tagesprofil zur Erfassung der inneren Balance zwischen Anspannung und Entspannung
- Funktioneller Energiestoffwechsel und Analyse der Beanspruchung körpereigener Strukturproteine am Energiestoffwechsel
- Konsequenzen und praktische Handlungsanweisung

15.45 – 16.00 Uhr Virtuelle Kaffeepause

16.00 – 17.30 Uhr **René Müller**
(Fußball-Lehrer, sportlicher Leiter U16-U19 Arminia Bielefeld, Mental-Coach)

Leben für gesunde Spitzenleistung – Healthy Top Performance

- Wie gehe ich mit mir selbst, dem Trainerteam, mit Führungskräften in den Vereinen und den Spielern um.

17.30 – 18.00 Uhr Zusammenfassung und Diskussion