

BDFL VERBANDSGRUPPE WESTFALEN

**Montag, 02. März 2020 von 13.00 Uhr – 19.00 Uhr
im COURT Hotel (ehemals GERRY WEBER Sportpark Hotel), Halle/Westfalen**

**Teilnehmer: max. 40 Teilnehmer
Oberster Leistungsbereich: Trainer der 1. – 4. Liga und der NLZ's**

Zentrales Thema:

Optimierung der psychisch-, physischen und mentalen Leistungsfähigkeit

„Richtiger Schlaf als Trainingseinheit“

Wiedereingliederung verletzter Spieler – Chancen und Risiken

„Anders Denken – Der Weg zur mentalen Stärke“

Das Gehirn ist was es isst – Mentale/psychische Stärke durch optimale Energie

- 13.00 – 13.10 Uhr Begrüßung und Einführung in die Fortbildung
- 13.10 – 14.30 Uhr **Christoph v. d. Malsburg** (Unternehmer, Speaker, Innovator für Schlaf-Regeneration, praktische Erfahrung in der Bundesliga)
- Thema: Richtiger Schlaf als Trainingseinheit (Einführung in die Thematik - 15 Minuten kurze Zusammenfassung langjähriger Analysen im Profifußball durch SALUTO, anschließend kritische Reflexion des Schlafverhaltens der Spieler und praktische Tipps)***
- 14.30 – 15.30 Uhr **Dr. Andreas Schlumberger** (Leiter Fitness und Prävention FC Schalke 04, früher Head of Medicine and Prevention Borussia Mönchengladbach, Teamleiter Rehabilitation Prävention Bayern München, Leitender Athletiktrainer Borussia Dortmund)
- Thema: Wiedereingliederung verletzter Spieler – Chancen und Risiken***
- 15.30 – 15.45 Uhr Kaffeepause
- 15.45 – 17.00 Uhr **Martin Daxl** (Leiter DAVITASPORTS-Akademie, Münster, Reflexions-Coach für Wirtschaft und Spitzensport u. a. SC Paderborn)
- Thema: „Das eigene Spielfeld“ – Fokussierte Gedankenpotenziale zu mehr Leistungs- und Persönlichkeitsstärke nutzen***
- 17.00 – 17.30 Uhr Imbiss im Palmengarten
- 17.30 – 18.45 Uhr **Prof. Dr. Elmar Wienecke** (Fußball-Lehrer, Sportwissenschaftler, Stiftungsprofessur FHM Bielefeld Gesundheit– Ernährung-Regulationsmedizin)
- Thema: Das Gehirn ist was es isst – Mentale/psychische Stärke durch optimale Energie***
- 18.45 – 19.00 Uhr Zusammenfassung und Ausgabe der Testate