

**HERZLICHE EINLADUNG** zur Teilnahme an der differenzierten virtuellen Fortbildung der Verbandsgruppe Westfalen für Trainer der 1. bis 3 Liga, der NLZ's und höchsten Amateurbereich

**Revolutionäres Leistungsspektrum im Spitzen- und leistungsorientierten Fußball**

**Neue Studien aus und für die Weltraumforschung zeigen einfache Wege zur Optimierung/Neuausrichtung der Trainingsprozesse und Trainingsprogramme**

**Montag, 24. Februar 2025 von 14.00 – 18.00 Uhr**

Maximale Anzahl der Teilnehmenden: 60

Lerneinheiten (LE): 5

## Programm

Zeit	Programmpunkt
14.00 Uhr	<b>Begrüßung</b> Sascha Eickel (Vorsitzender BDFL-Verbandsgruppe Westfalen) Einführung Prof. Dr. Elmar Wienecke (stv. Vorsitzender BDFL-Verbandsgruppe Westfalen)
14.15-14.50 Uhr	<b>Dr. Diana Henz</b> (Stiftung für Gesundheit und Umwelt Schweiz) Einfluss von Handy-WLAN-Nutzung auf die Regeneration vor und nach Trainings- und Wettkampfbelastungen auf die kognitive sensomotorische Leistungsfähigkeit „Fragen und Diskussion“
14.50 - 15.30 Uhr	<b>Dirk Müller</b> : Einfluss einer optimierten Ernährung auf die körpereigenen Regulationsysteme der mentalen, psychischen, physischen Gesundheit (Thema seiner Masterarbeit)
Pause 10 Minuten	
Anschließend 15.40 – 16.30 Uhr	<b>Prof. Dr. Gerd Volland</b> (Zahnarzt) Monitoring mit einem einfacher selbst durchzuführender Speicheltest (aMMP8) stabilisiert die Gesundheit und die Leistungsfähigkeit der Spieler Virtuelle Praxisdemonstration
16.30 – 17.15Uhr	<b>Prof. Dr. Wienecke: Praktische Tipps für Trainerteam und Spieler:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgewogene Stressresilienz durch Harmonisierung bzw. Normalisierung biochemischer Prozesse des Gehirnstoffwechsel</li> <li>• zu einer verbesserten mentalen Stärke</li> <li>• im prä- postoperativen Bereich schnellere und bessere Heilung</li> </ul>
Pause 17.15-17.25 Uhr	
17.25- 18.00 Uhr	Kritische Reflexion der Fortbildungsinhalte mit den Trainern <b>Diskussion mit Dirk Gieselmann: Vorstandsvorsitzende der Deutschen Mundgesundheitsstiftung und Mark Warnecke (ehemaliger Schwimmweltweiser):</b> Wer Interesse hat kann sich bei der Deutschen Mundgesundheitsstiftung mit einem Motivationsschreiben bewerben, um die Möglichkeit des Monitorings mit dem Speicheltest in seinem Verein zu testen

## Fortbildungsleitung:

BDFL-Verbandsgruppe Westfalen, Sascha Eickel, Prof. Dr. Elmar Wienecke, Janis Hohenhövel, Carsten Busch, Sabrina Schütte

# BDFL-Verbandsgruppe Westfalen



## Hinweis:

Die Registrierung erfolgt digital.

Gerade die Trainer in der 1. 2. und 3. Liga, die NLZ's und der höchste Amateurbereich erhalten nachhaltige Impulse und profitieren von dem Knowhow dieser Fortbildung.

Wir freuen uns auf Ihr Mitwirken.

## Sascha Eickel

Mobil: 0176-31747441 Email: [eickel@bdf.de](mailto:eickel@bdf.de)

PREMIUM-PARTNER DES BDFL



PARTNER DES BDFL

Athletic Sport Sponsoring  
— ICH BIN DEIN AUTO

