



**5 LE**

# ***Herzlich Willkommen***

*Regionales Trainerseminar der VG Nordost  
am 28. April 2025 in Magdeburg 13.00 - 18.15 Uhr  
VIP-Raum Avnet-Arena, Heinz-Krügel-Platz 1, 39114 Magdeburg*

# Agenda



*13.00 Uhr Eröffnung/Programmeinführung*

*F.Engel/Dr.Dr.S.Fikenzer*

*13.10 Uhr Podiumsgespräch mit Christian Titz*

*CTR - 1.FCM / Engel*

*13.45 Uhr Block 1.FC Magdeburg*

- *Kurzvorstellung NLZ*
- *Vorbeugung von Muskelverletzungen durch maximales Sprinten - Schnelligkeitstraining aus der Perspektive der Verletzungsprävention*
- *Schnelles Umschalten aus eigenem Ballbesitz*

*C.Müller - Leiter NLZ*

*T.Stucki - Leiter Athl-Ber*

*M.Mincu - CTR U17*

*14.45 Uhr Kaffeepause*

*15.15 Uhr Progressive Entwicklung der Schnelligkeitsausdauer und VO-2max*

*M.Henrichs - Athletik-TR/  
T.Heidemeier*

*16.30 Uhr Schnelles Umschalten aus eigenen Ballbesitz  
mit der U17 des 1.FCM (Praxis)*

*M.Mincu - CTR U17*

*17.15 Uhr Schnelligkeitsausdauertraining mit der U17  
des 1.FCM*

*M.Henrichs*

*18.10 Uhr Zusammenfassung und Verabschiedung*

*T.Heidemeier /  
Dr.Dr.S.Fikenzer*