

WAS IST DAS SPORTSYMPOSIUM?

Das Sportsymposium ist eine Veranstaltung des Olympiazentrum Vorarlberg in Zusammenarbeit mit dem Landessportverband Baden-Württemberg und der Unterstützung des Liechtenstein Olympic Committee. Es ist das jährliche Highlight im Rahmen der Zusammenarbeit in der TrainerInnenfortbildung rund um den Bodensee. Die Themen der Fortbildungen sind ausgerichtet auf (Nachwuchs-)TrainerInnen und ÜbungsleiterInnen aus dem deutschsprachigen Raum.

DAS FORMAT

Heuer findet das Symposium aufgrund der bekannten Umstände als komplett neues, **digitales Veranstaltungsformat** statt. Die TeilnehmerInnen haben die Möglichkeit, die Symposiumsvorträge an allen fünf Tagen digital zu besuchen. Die Inhalte werden, bis auf freitags, in den frühen Abendstunden präsentiert. Daran schließt sich ebenfalls regelmäßig die Möglichkeit an, in kleinen Gruppen, sogenannten Breakout Rooms, die Inhalte der Vorträge zu diskutieren, Fragen an die jeweiligen ReferentInnen zu stellen oder weitere praktische Inputs zu bekommen.

DAS THEMA

Jede/r (Nachwuchs-)AthletIn bewegt sich immer wieder am physischen oder psychischen Limit, entweder weil es die Wettkampfsituation erfordert oder weil es im täglichen Training und Leben bzw. für die sportliche Entwicklung und Erfolg notwendig ist. Die Gefahr für Verletzungen oder Überlastungen sind aufgrund dieser Grenzbelastungen ein bekanntes Risiko.

Dennoch ist eine stabile Gesundheit das Fundament für höchste Performance, langfristigen Erfolg und ein gesundes Leben nach der Sportkarriere. Gesundheit wird häufig gegensätzlich zu Krankheit, d. h. als "Entweder-oder-Prinzip", definiert. So eine klare Trennung zwischen gesund und krank ist aufgrund der individuellen physischen und mentalen Entwicklung, der Verletzungshistorie wie auch der Genetik, im Sport kaum möglich. Es ergibt sich ein "Graubereich", der die Summe an manifestierten

2021



SPORT SYMPOSIUM BODENSEE



03.-07. MAI 2021

Belastungen darstellt und völlig individuell und auch tagesabhängig ist. Dies gilt es als TrainerIn zu erkennen und gezielt Maßnahmen in der Trainingsplanung, wie auch in jeder einzelnen Einheit abzuleiten. Das sind die Hintergründe für das Thema unter dem das diesjährige Sportsymposium steht: **‘UNLOCK YOUR POTENTIAL – DIE VIELFÄLTIGEN EINFLÜSSE AUF EINE GESUNDE LEISTUNGSENTWICKLUNG’**

DAS PROGRAMM

**3.5.2021
MONTAG**

**4.5.2021
DIENSTAG**

**5.5.2021
MITTWOCH**

**6.5.2021
DONNERSTAG**

**7.5.2021
FREITAG**

					13:00 UHR
	ERÖFFNUNG	VORTRAG 2 18:00 Uhr – 19:00 Uhr „Achtsamkeit - ein esoterischer Nonsens? Wie der Umgang mit mir selbst die Beziehung zu meinen Athleten beeinflusst“ Dr. Andreas Fleischmann	TAKE OVER LANDESSPORT-VERBAND BADEN-WÜRTTEMBERG	VORTRAG 4 18:00 – 19:00 Uhr „Geheime Formel für mehr Erfolg im Sport durch Bioenergetischen Schlaf“ Prof. Dr. H.c. Günther W. Amann-Jenison	VORTRAG 6 13:00 – 14:00 Uhr „Belastungssteuerung vs. Regenerationsmanagement“ Thorsten Ribbecke
18:00 UHR					
	VORTRAG 1 18:30 Uhr – 19:30 Uhr Erklärung „Modell Gesundheit im Leistungssport“ Martin Hämmerle, BSc, Martin Rinderer, BSc		VORTRAG 1 18:00 Uhr – 19:00 Uhr Nach Covid „Return to Sport“ Prof. Dr. Andreas Nieß		14:00 UHR
19:00 UHR		VORTRAG 3 19:00 Uhr – 20:00 Uhr „SuperGoodFood - Real Food for Real Performance. Nährstoffreiche Vollwertkost als Basis für sportliche Höchstleistung“ Marcus Schall	VORTRAG 2 19:00 Uhr – 20:00 Uhr „Relativer Energiemangel im Sport (RED-S)“ Prof. Dr. Anja Carlsöhn	VORTRAG 5 19:00 Uhr – 20:00 Uhr „In Balance zur persönlichen Spitzenleistung - Erfahrungen aus dem Profifußball“ Ulf Häfelinger	VORTRAG 7 14:00 – 15:00 Uhr „Wolverine - Das Potential einer Story“ Robert Mager
20:00 UHR	DISKUSSIONS-RUNDE 19:45 – 20:30 Uhr Mit ExpertInnen und AthletInnen	BREAKOUT ROOMS Die Themen und Gäste der verschiedenen Breakout Rooms werden noch bekannt gegeben		BREAKOUT ROOMS Die Themen und Gäste der verschiedenen Breakout Rooms werden noch bekannt gegeben	SPECIAL GUEST 15:00 – 16:00 Uhr Marco „Büxi“ Büchel
21:30 UHR					16:00 UHR

DIE ANMELDUNG

Die Anmeldung ist auf der Webseite www.sportsymposium.at möglich. Der Preis von € 89,00 pro TeilnehmerIn inkludiert das gesamte Programm an allen fünf Tagen. Wir freuen uns auf eine Woche voller interessanter Vorträge und einen spannenden Austausch. Kontakt bei **Fragen** rund um das Sportsymposium: guezide.izmirli@olympiazentrum-vorarlberg.at oder

0664/601 49 302