

# Einflüsse des Menstruationszyklus und zu geringer Energieverfügbarkeit auf die Leistungsfähigkeit

**Ausschreibung einer Fortbildung für Trainer:innen und Athlet:innen, die vom ÖLV in Kooperation mit Leistungssport Austria durchgeführt wird.**

In den letzten Jahren bekam das Thema der Trainingsplanung speziell bei Athletinnen immer mehr Beachtung. Weltweit wurde in unzähligen Publikationen diskutiert, ob Frauen die Trainingspläne von Männern mit verringerten Intensitäten kopieren sollen oder nicht.

## **Der weibliche Hormonzyklus - ein unterschätzter Faktor im Leistungssport?**

Die physiologischen Unterschiede sprechen klar dafür. Dabei ist die Orientierung des Trainingsplans am Menstruationszyklus der Frau, die wohl meistdiskutierte Thematik. Doch wie kann das am besten in der Trainingsplanung berücksichtigt und im Training umgesetzt werden?

## **Low Energie Availability - Zu geringe Energieverfügbarkeit im Leistungssport?**

Schon wenige Kilogramm können in machen Sportarten entscheidend sein, denn Gewicht beeinflusst die sportliche Leistung stark. Doch was lösen Gewichtsschwankungen im Körper von Top-Athlet:innen aus und welche Gesundheitsrisiken bergen ein stetiges Energiedefizit im Spitzensport?

Diesem brandaktuellen Thema widmet sich die Fortbildung mit anschließender Diskussionsrunde des Österreichischen Leichtathletik-Verbandes in Zusammenarbeit mit Leistungssport Austria und Sportwissenschaftlerin Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Astrid Mathy, Bakk. MSc.

## **Wichtige Informationen zur Fortbildung**

Ort	Olympiazentrum OÖ, Raum: Olympiaforum 4020 Linz, Auf der Gugl 30
Datum	05.04.2024
Uhrzeit	17:00 - 20:00 Uhr

## **Kosten**

Grundsätzlich bietet der ÖLV diese Fortbildung im Rahmen seiner Serviceleistungen für Mitglieder von ÖLV-Vereinen kostenfrei an. Für externe Teilnehmer:innen verrechnen wir ein Beitrag in Höhe von 50 EUR. Die Rechnung kommt nach Ende der Anmeldefrist per Mail an die angegebene Adresse.

## **Anmeldung**

Die Anmeldung zu dieser Fortbildung erfolgt ausschließlich über das Online-Formular auf der Homepage des ÖLV und ist bis zum 01.04.2024 möglich: <https://www.oelv.at/de/service/anmeldung-fortbildung-menstruationszyklusundenergieverfuegbarkeit>. Bei Fragen zur Fortbildung wenden Sie sich bitte an Linda Baudis ( [linda.baudis@oelv.at](mailto:linda.baudis@oelv.at) ).