

Vorläufiges Programm Leistungssportsymposium 2023

Sonntag 15.10.2023 – Akademie des Sports Hannover

Zeit	Thema	Referent*innen
Bis 10:00 Uhr	Ankunft (Raum: Toto-Lotto-Hörsaal Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10 30169 Hannover)	
10:15 – 10:30 Uhr	Begrüßung	Ruben Reck (LSN Vize Präsident Leistungssport)
10:30 – 12:00 Uhr (2 LE)	„Die zyklischen Bewegungen in der Weltspitze“ (Teil 1) Praxisorientierte Betrachtung der 4 Schwimmmarten & der Delphinbeinbewegung anhand von Videomaterial	Stefan Fuhrmann (Trainingswissenschaftler OSP Hamburg, Dozent A-Lizenz)
12:00 – 12:55 Uhr	Mittagessen	
12:55 – 13:40 Uhr (1 LE)	„Die zyklischen Bewegungen in der Weltspitze“ (Teil 2)	Stefan Fuhrmann (Trainingswissenschaftler OSP Hamburg, Dozent A-Lizenz)
13:45 – 15:15 Uhr (2 LE)	Menstruationszyklus-orientiertes Training im Leistungssport	Prof. Dr. Kirsten Legerlotz (Humboldt-Universität zu Berlin)
15:15 – 15:30 Uhr	Kaffeepause	
15:30 – 17:00 Uhr (2 LE)	Feedbacks und Selbstreflexion - Ansätze und Zielsetzung	Björn Frommann (Leistungssportreferent im niedersächsischen Rugby- Verband)
17:00 – 17:45 Uhr (1 LE)	Podiumsdiskussion	Emil Guliyev (LSN- Landesstützpunkttrainer Schwimmen); Leonhard von Hunnius (Kadersportler Schwimmen); Jan Rotermund (Kadersportler Wasserball), Björn Frommann.
ab 17:45 Uhr	Verabschiedung	LSN Ausbildung-Team