

Aktionswoche im Oktober 2022

Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln (momentum) lädt Sie zur Aktionswoche im September 2022 ein.

Melden Sie sich jetzt an!

<https://deutschesporthochschule-koeln.ticket.io/>



✓ **Dienstag, 25.10. | 13:00 - 14:30 Uhr**

Isokinetische Krafftagnostik: Grundlagen - Interpretation - Praxisanwendungen

H. Abdulhafiz | Vortrag + Workshop | Präsenz (an der DSHS)

Zunächst werden die physiologischen Grundlagen der Kraft und deren Zusammenhang mit den isokinetischen Testergebnissen kurz und verständlich dargestellt. Anhand von Fallbeispielen werden die isokinetischen Testergebnisse ganzheitlich betrachtet und mögliche Interpretationen diskutiert. Dabei wird ihre Praxisrelevanz erläutert und daraus Trainingsempfehlungen abgeleitet.

✓ **Mittwoch, 26.10. | 11:00 - 12:00 Uhr**

Stressmanagement und Selbstfürsorge - Stressprävention für Trainer*innen

E. Breyer | Workshop | Präsenz (SR 90 der DSHS)

✓ **Donnerstag, 27.10. | 11:00 - 12:00 Uhr**

Schlaf und Ernährung

Dr. A. Heck | Vortrag | online

Ernährung, Schlaf und Leistungsfähigkeit: Welche Rolle spielt die Ernährung für den Schlaf?

