

SPORTFACHVERBÄNDE DIE DIESE VERANSTALTUNG ALS FORTBILDUNG FÜR TRAINER\*INNEN ANERKENNEN:

Badminton Landesverband NRW für C-Lizenz Leistungssport (8 LE)  
Bayrischer Schwimmverband, Südwestdeutscher Schwimmverband, SH Schwimmverband für Trainer B- und C-Lizenzen im Bereich Breitensport und Leistungssport (15 LE)  
Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW Übungsleiter\*in C Breitensport-Behindertensport Lizenz  
Bob- und Schlittenverband für Deutschland e.V. für Trainer A-, B- und C-Lizenz  
Bundesverband Deutscher Gewichtheber e.V. für Trainer A-, B- und C-Lizenzen  
Deutsche Billard-Union für Trainer A-, B- und C-Lizenz (15 UE für beide Tage)  
Deutsche Taekwondo Union für Trainer A-Lizenz  
Deutsche Triathlon Union e.V. für Trainer B-Lizenz (15 LE)  
Deutscher Alpenverein e.V. für Trainer C und B Wettkampfklettern (Leistungssport)  
Deutscher Badminton-Verband für Trainer A- und B-Lizenz (8 LE)  
Deutscher Behindertensportverband für Trainerlizenzen in verschiedenen Sportarten  
Deutscher Golf Verband e.V. für Trainer C- und B-Lizenzen (15 UE)  
Deutscher Hockey-Bund für alle Trainerlizenzen  
Deutscher Rollstuhl-Sportverband Verlängerung der Übungsleiterlizenzen (8 LE)  
Deutscher Ruderverband für Trainer A-, B- und C-Lizenz (15 LE)  
Deutscher Rugby-Verband für Trainer C-Lizenz (15 LE)  
Deutscher Schützenbund für Trainer A-, B- und C-Lizenz (8 UE)  
Deutscher Schwimmverband für Trainer A-Lizenz Leistungssport (8 LE)  
Deutscher Tanzsportverband für Trainer A-Lizenz (6 LE)  
Deutscher Turner-Bund für Trainer B-Lizenz Leistungssport  
Deutscher Verband für Modernen Fünfkampf für Trainer B- und C-Lizenzen (15 UE)  
DLRG Nordrhein und Westfalen für Trainer B- und C-Lizenzen (12 UE)  
Eissportverband Nordrhein-Westfalen (Eiskunstlaufen, Eistanz und Eishockey) für Trainer C-Lizenz (15 UE)  
Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen: Leichtathletik für Trainer B- und C-Lizenzen (8 UE);  
Fußball- und Leichtathletik-Verband Westfalen: Fußball für Trainer C-Lizenz (10 LE)  
Hamburger Schwimmverband, Hessischer Schwimmverband für Trainer C-Lizenz im Bereich Breiten- und Leistungssport sowie Trainer B-Lizenz nur Leistungssport (8 LE)  
Kanu-Verband Nordrhein-Westfalen für Trainer C-Lizenz (15 UE)  
Landesschwimmerbund Niedersachsen e.V. für Trainer B- und C-Lizenz Leistungssport (8 LE)  
Landessportbund NRW für UL mit C-Lizenz bei Teilnahme an beiden Tagen (TN am 1. Tag 9 LE, nur am 2. Tag 5 LE)  
Leichtathletik-Verband Nordrhein für Trainer C- und B-Lizenzen (8 UE)  
Nordrhein-Westfälische Taekwondo-Union sowie Nordrhein-Westfälischer Taekwon-Do Verband für Trainerlizenzen  
Nordrhein-Westfälischer Judo-Verband für C-Lizenz (10 UE)  
Nordrhein-Westfälischer Ruder-Verband für C-Lizenz (15 LE)  
Nordrhein-Westfälischer Triathlon-Verband e.V. für C-Trainer Leistungssport (8 LE)  
Pferdesportverband Rheinland und Pferdesportverband Westfalen 5 LE pro Tag; Trainerlizenzen des Verbandes  
Radsportverband NRW für Trainer B- und C-Trainer (15 UE = beide Tage und 8UE = ein Tag)  
Rheinischer Turnerbund für Trainer C-Lizenz in den Bereichen Gerätturnen, Rhythmische Sportgymnastik und Trampolinturnen und FÜ-Lizenz Gerätturnen (15 UE = beide Tage und 8 UE = ein Tag)  
Ringerverband NRW für Trainer die Lizenzstufen A, B und C (8 UE)  
Schwimmverband NRW, Schwimmverband Rheinland: Trainer B und C-Lizenzen im Bereich Leistungssport (15 LE)  
Squash-Landesverband Nordrhein-Westfalen für Trainer C-Lizenz (15 LE)  
Tanzsportverband NRW e.V. (10 UE)  
Tennisverband Mittelrhein und Niederrhein für Trainer B- und C-Lizenz  
Verband Deutscher Sporttaucher e.V. (VDST e.V.) für Trainerlizenz Leistungssport (12 LE)  
Westdeutscher Basketball-Verband für C-Lizenzen  
Westdeutscher Hockey-Verband für alle Trainerlizenzen  
Westdeutscher Tischtennis-Verband für Trainer B- und C-Lizenz (Teilnahme an 2 Tagen)  
Westdeutscher Volleyball-Verband für Trainer B- und C-Lizenz (8 LE)  
Westfälischer Tennis-Verband e.V. für Trainer C- und B-Lizenz (Teilnahme an 2 Tagen)  
Westfälischer Turnerbund für Trainer C-Lizenz in den Bereichen Gerätturnen, Rhythmische Sportgymnastik und Trampolinturnen und FÜ-Lizenz Gerätturnen (im Umfang von 15 UE)

## VERANSTALTER

Staatskanzlei des Landes Nordrhein-Westfalen  
in Kooperation mit dem  
Landessportbund Nordrhein-Westfalen  
und der  
Deutschen Sporthochschule Köln,  
Deutsches Forschungszentrum für Leistungssport Köln  
(momentum)

### Tagungsstätte:

Der NRW Kongress findet in Präsenz und online statt.  
Eine Teilnahme kann wahlweise an der Deutschen Sporthochschule Köln oder online erfolgen.  
Es werden nicht alle Programmpunkte der Präsenzveranstaltung online übertragen! Dafür haben wir ausschließlich Vorträge und Workshops für Onlineteilnehmer\*innen im Programm.

### Anmeldung:

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

**Infos zum Kongress:** <https://www.dshs-koeln.de/nrwkongress>

Studierende und Mitarbeitende der Deutschen Sporthochschule Köln können mit Nachweis kostenfrei teilnehmen. Bitte wenden Sie sich an [nrwkongress@dshs-koeln.de](mailto:nrwkongress@dshs-koeln.de).

### Tagungsgebühr:

Die Tagungsgebühr beträgt: 60,- €.; Für Studierende: 30,- €.  
ür die Teilnahme am Flying-Buffet werden zusätzlich 10€ erhoben. Die Tagungsgebühr enthält 7% MwSt. und sie berechtigt zur Teilnahme an allen Veranstaltungen des Kongresses. Für die Teilnahme vor Ort bestehen u. U. begrenzte Teilnehmerzahlen, welche durch die Online-Anmeldung vergeben werden. F

## KONGRESS NACHWUCHSFÖRDERUNG NRW 2023

Mit angewandter Wissenschaft zur sportlichen Exzellenz

24.-25. April 2023

Deutsche Sporthochschule Köln

LANDESPORTBUND  
NORDRHEIN-WESTFALEN



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne

Sporthochschule Köln  
**momentum**  
Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln

Staatskanzlei  
des Landes Nordrhein-Westfalen



# Mit angewandter Wissenschaft zur sportlichen Exzellenz

Montag, 24. April 2023

08:30 Uhr Anreise und Anmeldung

-----PRÄSENZ- UND ONLINE-PROGRAMM-----

10:00-10:15 **Eröffnung & erste Impulse**

Begrüßung | C. Lufen (Moderation) im Gespräch mit Univ.-Prof. Dr. J. Kleinert (Prorektor Deutsche Sporthochschule Köln), A. Milz (Staatssekretärin für Sport und Ehrenamt des Landes Nordrhein-Westfalen) & S. Klett (Präsident des Landessportbundes Nordrhein-Westfalen)

10:15-10:20 **Themenübersicht** | C. Lufen im Gespräch mit Univ.-Prof. Dr. W. Bloch (Deutsche Sporthochschule Köln)

10:20-11:05 **Entwicklung eines Testverfahrens für die sportartspezifische Leistungsdiagnostik im olympischen Amateurbokssport-Konzeptionelle und anwendungsbezogene Aspekte**

Univ.-Prof. Dr. S. Gehlert (Universität Hildesheim)  
Dr. Oliver Heine (Olympiastützpunkt Rheinland)

11:05-11:50 **Schnelles Laufen - Biomechanische Aspekte linearer Beschleunigung**

Dr. J. Goldmann, Dr. B. Braunstein (Deutsche Sporthochschule Köln)

11:50-12:40 **Belastungsintoleranz: COVID 19 bei Athlet\*innen & Rückkehr zum Sport**

PD Dr. C. Puta (Friedrich-Schiller Universität Jena)

12:45-13:30 **Mittagspause**

-----PRÄSENZVERANSTALTUNG-----

13:45-14:30 **A | Interpersonale Gewalt im Sport - aktueller Stand der Wissenschaft und Implikationen für die Praxis**

Dr. J. Ohlert (Deutsche Sporthochschule Köln)

13:45-14:30 **B | HRV Monitoring remote und stationär**

S. Laborde (Deutsche Sporthochschule Köln)

13:45-14:30 **C | Glucosemonitoring im Sport**

H. Bauhaus (Deutsche Sporthochschule Köln)

13:45-14:30 **D | Mikrosampling im Sport - minimalinvasive Erfassung relevanter Parameter in der Sporternährung**

C. Tuma (Deutsche Sporthochschule Köln)

13:45-14:30 **E | Prävention und Erkennung von zahnmedizinischen Problematiken im Leistungssport**

Dr. T. Klünter (UK Bonn)

13:45-14:30

**F | Veränderungen von Blutparametern durch chronische Anpassung an Training - Eisenmangelanämie vs. Pseudoanämie**

Dr. S. Achtzehn, Dr. J. Fritz (Deutsche Sporthochschule Köln)

14:40-15:15 **Kaffeepause** (Foyer DSHS)

15:30-16:45 **G | Eine kritische Betrachtung des Coachings der linearen Beschleunigung - Trainingsmethodische Aspekte des „Rock ‘n’ Roll“**

Dr. T. Alt (OSP Westfalen)

15:30-16:45 **H | Von der Diagnostik zum individualisierten Training - Ansätze aus dem Schwimmen**

Univ.-Prof. Dr. P. Wahl, S. Keller (Deutsche Sporthochschule Köln)

15:30-16:45 **I | Muskuläre Dysbalancen - Einfluss auf sportliche Leistung und Verletzungssymptomatiken**

Dr. A. Knicker, H. Abdulhafiz (Deutsche Sporthochschule Köln)

15:30-16:30 **J | Interpersonale Gewalt im Sport - was sollte ich als Trainer:in wissen?“**

C. Fabry (Deutsche Sporthochschule Köln) [Vertiefung zum Vortrag A]

15:30-16:30 **K | Komplementäre Methoden zur Steigerung der Kraft und Ausdauer**

Univ.-Prof. Dr. L. Donath, L. Rappelt (Deutsche Sporthochschule Köln)

17:00-18:00 **Reflexion auf dem Podium**

18:00-19:00 **Flying Buffet** (Foyer DSHS)

-----ONLINEPROGRAMM-----

13:15-14:00 **Die Kompatibilität von Ausdauer- und Krafttraining im Trainingsalltag - Ein Update wissenschaftlicher Evidenz**

PD Dr. M. Schumann (Deutsche Sporthochschule Köln und Universität Potsdam)

14:15-15:15 **Menstruationszyklus und Leistungssport - Entstigmatisierung, Basiswissen und die erfolgreiche Implementierung in den Trainingsalltag**

E. Breyer (Deutsche Sporthochschule Köln)

14:15-15:00 **Herausforderungen bei der Ernährungssteuerung im Trainingslager**

Dr. M. Großhauser (OSP Rheinland Pfalz / Saarland)

15:30-16:45 **Muskuläre Dysbalancen - Einfluss auf sportliche Leistung und Verletzungssymptomatiken**

Dr. A. Knicker, H. Abdulhafiz (Deutsche Sporthochschule Köln)

17:00-18:00 **Reflexion auf dem Podium**

17:00-18:30 **Empowerment von Athlet:innen - wie geht das?**

H. Schmitz (Deutsche Sporthochschule Köln)

Dienstag, 25. April 2023

09:30 Uhr Anreise und Anmeldung

-----PRÄSENZ- UND ONLINE-PROGRAMM-----

10:00-10:45 **Zusammenhänge zwischen Geschwindigkeits-/Leistungsprofilen und physiologischen Charakteristika**

Univ.-Prof. Dr. P. Wahl, A. Sommer, I. Schifferdecker (Deutsche Sporthochschule Köln)

10:45-11:30 **Sport und Bewegung für die mentale Gesundheit - Welche Rolle spielen Sportart, Intensität und Präferenz aus der neuro-psychologischen Perspektive?**

Dr. V. Abeln, L. Braunsman (Deutsche Sporthochschule Köln)

11:30-12:00 **NRW-Athlet:innen for future - Lebenssituation, Belastungen und psychische Gesundheit von NRW-Kaderathlet:innen**

Unvi.-Prof. Dr. J. Kleinert (Deutsche Sporthochschule Köln)

12:00-12:30 **Kaffeepause**

12:30-13:15 **Mikronährstoffe im Leistungssport**

Dr. H. Braun (Deutsche Sporthochschule Köln)

13:15-14:00 **Krafttraining zur Leistungsentwicklung und Verletzungsprophylaxe im Nachwuchsleistungssport**

Univ.-Prof. Dr. U. Granacher (Albert-Ludwigs-Universität Freiburg)

**Fazit und Ende der Veranstaltung**

## Anmeldung & Infos:

Kontakt:  
nrwkongress@dshs-koeln.de

Info:  
www.dshs-koeln.de/nrwkongress

Zum Ticketshop:  
<https://deutschesporthochschule-koeln-nrwkongress.ticket.io/>

