

**30. sportartübergreifendes Trainerseminar des LSB Niedersachsen
vom 04. bis 05. Oktober 2023 in Clausthal-Zellerfeld**

Mittwoch, 04.10.2023

bis 13:45 Anreise, Kaffee

14.15 – 14.30 **Begrüßung und Hinweise zur Organisation**
Team Leistungssportförderung (LSB Niedersachsen e. V.)

14:30 – 16:00 **Pareto-Prinzip im Training: Ansätze zur Potentialmaximierung**
Florian Schöning (DBB-Physiotherapeut)

Jedes Training kann nur so gut sein, wie es das Psycho-Biologische System des Athleten/der Athletin zulässt und welche Hauptfaktoren es limitieren. Florian Schöning referiert in 4 Teilen über den Stellenwert des zentralen Nervensystems unter Berücksichtigung der entscheidenden Faktoren Schlaf, Umweltgifte, Zähne, Infektionen, (Neuro-) Hacks und Elektrosmog in Vorbereitung auf Wettkämpfe und die Regeneration danach.

- Teil 1 -

Pause

16.30 - 18.00 **Pareto-Prinzip im Training: Ansätze zur Potentialmaximierung**
- Teil 2 -

18.00 Abendessen

19.00 - 20.30 **Klimakrise im Blick – der Leistungssport im Spannungsfeld zwischen Einflüssen und Chancen**
Henrik Zimmermann (LSB Niedersachsen)

Donnerstag, 05.10.2023

ab 07.30 Frühstück

09.00 – 10.30 **Pareto-Prinzip im Training: Ansätze zur Potentialmaximierung**
- Teil 3 -

Pause

11.00 – 12.15 **Pareto-Prinzip im Training: Ansätze zur Potentialmaximierung**
- Teil 4 -

12.15 Mittagessen

13.30 - 14.00 **Spitzensport und Ausbildung – mehr Chancen als gedacht**
Kathrin Boron (Laufbahnberatung OSP Niedersachsen)

14.00 – 14.30 **Information aus dem Team Leistungssportförderung**
Manfred Kehm / Carsten Klinge (LSB Niedersachsen)

14.30 - 14.45 Resumee