



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# DJK-OnlineCampus.

Training & Periodisierung  
von  
Leistungssportlerinnen



12.10.2021



18:30-20:00 Uhr

Referent:  
Prof. Dr.  
Christoph Zinner



## TRAINING UND PERIODISIERUNG VON LEISTUNGSSPORTLERINNEN

Vielen Athletinnen stellen sich die Frage, wie ihre Periode die körperliche Leistungsfähigkeit beeinflusst und ob es sinnvoll ist, das tägliche Training daran anzupassen. Lange war das Thema nicht im Fokus vieler, vor allem männlicher, Trainer. Obwohl es keine neue Erkenntnis ist, dass Männer und Frauen unterschiedlich auf verschiedene (Trainings-) Interventionen und Konditionen reagieren, wurden wissenschaftliche Untersuchungen und Trainingsstudien in den vergangenen Jahren zu einem Großteil mit männlichen Probanden durchgeführt. Die Ergebnisse wurden und werden jedoch oftmals auf das Training von weiblichen Athleten übertragen. Dieser Vortrag soll einen Überblick geben, in welcher Form der Menstruationszyklus und der sich im Verlauf des Zyklus stetig verändernde weiblich Hormonhaushalt Einfluss auf verschiedenen sportlichen Leistungsbereiche hat.

**Termin:** Dienstag, 12. Oktober 2021

**Zeit:** Beginn: 18:30 Uhr  
Ende: 20:00 Uhr

**Kosten:** Die Teilnahme ist für DJK-Mitglieder **kostenfrei!**

**Lehrgangsinhalte:** \* Einfluss der Periode auf die körperliche Leistungsfähigkeit  
\* Einfluss der sich im Verlauf des Zyklus stetig verändernde Hormonhaushalt auf verschiedene sportliche Leistungsbereiche  
\* Überblick über die aktuelle Datenlage zu diesem Thema

**Referent:** \* **Prof. Dr. Christoph Zinner**, leitet an der Hessischen Hochschule für Polizei und Verwaltung (HfPV) den Fachbereich Sport und ist zusätzlich hauptverantwortlicher Koordinator und Ansprechpartner für das theoretische Studium der Spitzenathleten in den Sportfördergruppen der Hessischen Polizei. In seiner Funktion als Leiter des Fachbereichs Sport ist er für die inhaltliche Ausrichtung des Studienfaches Sport im Studium an der HfPV verantwortlich und lehrt in diesem Bereich Grundlagen der Physiologie, Anatomie und Ergonomie. Seine wissenschaftlichen Schwerpunkte liegen im Bereich der Leistungsphysiologie und Trainingssteuerung. Hier führt er Projekte durch, die sowohl für den Leistungs- und Gesundheitssport als auch den Präventionssport von Relevanz sind. Aktuell liegen Einflüsse des Menstruationszyklusses auf leistungsphysiologische Aspekte im Bereich der Ausdauer, Kraft sowie Schnelligkeit bei Sportlerinnen im Fokus seiner Forschung.

## **Lizenzverlängerungslehrgang!**

Diese Fortbildung kann mit 2 LE als Teil der Verlängerung von ÜL-C-Lizenzen anerkannt werden.

**Teilnehmerzahl:** 15 Personen (Sollten sich mehr Personen anmelden, entscheidet der Eingang der Anmeldungen!)

**Anmeldungen:** bis **spätestens 02. Oktober 2021** unter  
[https://djk-sportjugend.meetingmasters.de/Periodisierung\\_Leistungssportlerinnen/booking?request\\_locale=de](https://djk-sportjugend.meetingmasters.de/Periodisierung_Leistungssportlerinnen/booking?request_locale=de)

Bei unentschuldigter Nicht-Teilnahme erhebt der DJK-Sportverband eine Gebühr von 50 Euro. Eine Abmeldung im Nachhinein wird nicht akzeptiert. Dies habe ich gelesen und erkläre ich mich damit bei Anmeldung einverstanden.

**Veranstalter:** DJK-Sportverband  
Zum Stadtbad 31,  
40764 Langenfeld

Wir freuen uns auf Anmeldungen!

Antonia Hannawacker  
Projektmanagerin DJK-OnlineCampus.  
Email: [campus@djk.de](mailto:campus@djk.de)  
Telefon: 0157/39640592