



## Fortbildung

### Einzigartig und voller Potentiale

#### Mit Zyklustracking Wohlbefinden, sportliche Leistung und Gesundheit verbessern

Dass leichtathletisches Training von Frauen und Mädchen anders zu gestalten ist als das von Jungen und Männern, hat sich inzwischen herumgesprochen. Die entsprechende Fortbildung wird im SHLV seit 2010 regelmäßig angeboten. In letzter Zeit fand der Aspekt einer zyklusgemäßen Trainingsgestaltung medial einige Aufmerksamkeit, Freizeit- und Leistungssportlerinnen berichten von sehr guten Ergebnissen eines Trainings unter Berücksichtigung des individuellen Zyklus. Dabei gibt es weiterhin keine ausreichende Evidenz für nach Zyklusphasen aufgebaute Rahmentrainingspläne für alle Athletinnen, aber sehr gute Erfahrungen durch einen bewussteren Blick auf den individuellen Zyklus.

In diesem Online-Seminar für SHLV-Athletinnen, deren Eltern und Trainerinnen und Trainer soll es darum gehen, wie Jugendliche und Frauen ihren Zyklus beobachten können, welche Aspekte dessen mit den Trainerinnen und Trainern besprochen werden sollten und wo Potentiale für mehr Wohlbefinden und Gesundheit sowie sportliche Leistungen stecken. Wer hormonelle Verhütungpräparate nimmt (die Pille, z.B.) ist natürlich auch willkommen, kann das Zyklustracking aber selbst nicht anwenden.

#### Datum:

**04. November 2023, 15:30-17:00**

Anmeldungen bitte bis zum 30.10.2023 an [info@shlv.de](mailto:info@shlv.de)

**Kosten:** 10€ für Eltern sowie Trainerinnen und Trainer, Athletinnen keine

**Referent:** Dirk Schulz, Landestrainer Siebenkampf

#### Inhalte:

- Zyklus und Leistungsfähigkeit – Einfluss des Hormonstatus auf körperliche Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden
- Zyklustracking – Potentiale für optimales Training identifizieren
- Individualisiertes Training trotz (großer) Trainingsgruppen – (wie) geht das?
- „und darüber sollen wir jetzt sprechen?“ gelingende Kommunikation trotz mangelnder Übung und Scham

Die Fortbildung wird mit 2 UE zur Lizenzverlängerung anerkannt.

Zur Vorbereitung empfohlen, aber nicht vorausgesetzt:

„[Blut, Schweiß & Training](#)“ Podcast von Athleten Deutschland. (insbesondere die Folgen: „Zyklusstörungen“ und „Einfluss des Zyklus auf die Leistungsfähigkeit“.