



BSPA WIEN

FORTBILDUNGS-AKADEMIE

SIEGEN IM SCHLAF

**SCHLAFFORSCHUNG TRIFFT
SPORTWISSENSCHAFT**



BSPA Wien
FORTBILDUNGS-AKADEMIE



31.03.19

BSPA WIEN
AUF DER SCHMELZ 6
1150 WIEN
09-17 UHR

PROF. DR. DANIEL ERLACHER

Institut für Sportwissenschaft Universität Bern
Forschungsschwerpunkte
Traumforschung und Regeneration im Schlaf

ANMELDUNG UND INFORMATION:
WWW.BSPA-FORTBILDUNGS-AKADEMIE.AT
KOSTEN: € 97



INHALT UND PROGRAMM:

Train - Eat - SLEEP- Repeat!

Train & Eat machen viele halbwegs gewissenhaft, doch was ist mit dem Schlaf? Von den 3 Zutaten stellt der Schlaf sicher die billigste, angenehmste und einfachste Methode der Leistungssteigerung dar und dennoch wird er oft stiefmütterlich vernachlässigt.

Finde heraus, was die aktuelle Schlafforschung für dich als Trainer und/oder Athlet bereit hält. Erholung und sogar Technikverbesserung sagt man einem guten Schlaf nach!

Oftmals sieht man den Wald vor lauter Bäumen nicht! Hör auf den heiligen Gral in Trainings- und Ernährungsdetails zu suchen, solange du die so mächtigen Ressourcen im Schlaf nicht genutzt hast. Den was nützen dir 2% mehr Trainingseffizienz, wenn du 25% Leistung durch falschen Schlaf verlierst?

Diese Fortbildung wird folgende Punkte behandeln:

- Einblicke in die Schlafforschung
- Polysomnographie beim Menschen
- Körperliche Bewegung als Indikator von Schlaf
- Zirkadianik, Homöostase und Schlafregulation
- Schlafstörungen im Überblick
- Experimentell-psychologische Traumforschung
- Schlaf von Athletinnen und Athleten
- Schlafdeprivation und sportliche Leistung
- Schlaf vor sportlichen Wettkämpfen
- Sensorik und Motorik im Schlaf
- Techniktraining im Klartraum

Schlaf – wohl eines der meist unterschätzten Bausteine von sportlicher Leistung!

Mehr Informationen in Kürze...

WER sollte diese Fortbildung besuchen?

- Jeder Trainer der den Wert von Regeneration erkannt hat
- Athleten
- Sportwissenschaftler
- Physiotherapeuten, Ärzte, ...

WARUM solltest du diese Fortbildung besuchen?

- Um damit die Effektivität deines Trainings zu steigern
- Um zu verstehen, wie Schlaf dein Techniktraining unterstützen kann
- Um deine Wettkampfleistung aufgrund optimalen Schlafmanagement zu erhöhen



REFERENT:

Prof. Dr. Daniel Erlacher

Professor Institut für Sportwissenschaft an der Universität Bern, Schweiz



Dr. Daniel Erlacher ist Dozent an der Universität Bern. Seine Forschungsschwerpunkte am Institut für Sportwissenschaft sind Schlaf und Motorik in Träumen. Bis 2011 war er wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Sport und Sportwissenschaft an der Universität Heidelberg und Dozent an der Universität Bern. Nach seinen eigenen Aussagen liegen seine Forschungsinteressen "in der Schnittstelle zwischen Schlafforschung und Sportwissenschaft". Er ist einer der deutschen Klartraum-Forscher, die die akademische Herangehensweise an die Klartraumforschung vorangebracht haben.

FORSCHUNG:

Schädlich, Melanie; Erlacher, Daniel (2018). *Practicing sports in lucid dreams – characteristics, effects, and practical implications*. *Current Issues in Sport Science*, 3(7), pp. 1-14. Innsbruck University Press 10.15203/CISS_2018.007

Ehrlenspiel, Felix; Erlacher, Daniel; Ziegler, Matthias (2018). *Changes in Subjective Sleep Quality Before a Competition and Their Relation to Competitive Anxiety*. *Behavioral sleep medicine*, 16(6), pp. 553-568. Routledge 10.1080/15402002.2016.1253012

Kellmann, Michael; Bertollo, Maurizio; Bosquet, Laurent; Brink, Michel; Coutts, Aaron J.; Duffield, Rob; Erlacher, Daniel; Halson, Shona L.; Hecksteden, Anne; Heidari, Jahan; Kallus, K. Wolfgang; Meeusen, Romain; Mujika, Iñigo; Robazza, Claudio; Skorski, Sabrina; Venter, Ranel; Beckmann, Jürgen (2018). *Recovery and Performance in Sport: Consensus Statement*. *International journal of sports physiology and performance*, 13(2), pp. 240-245. Human Kinetics 10.1123/ijsp.2017-0759

...

MEHR INFORMATIONEN HIER



[http://www.ispw.unibe.ch/ueber_uns/personen/erlacher_daniel/index_ger.html
- pane128177](http://www.ispw.unibe.ch/ueber_uns/personen/erlacher_daniel/index_ger.html-pane128177)



BSPA WIEN FORTBILDUNGSKADEMIE

ZIELGRUPPE UND LEVEL:

Trainer, Instruktoeren, Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Nachwuchsbetreuer- und Trainer, Athleten aller Sportarten!

VORTRAGSSPRACHE/ PRESENTATION LANGUAGE:

Deutsch/German

TERMIN UND DAUER:

Sonntag, 31.03.19 | 09:00 - 17:00 Uhr

ORT:

Fortbildungsakademie BSPA Wien
Auf der Schmelz 6,
1150 Wien

PREIS:

Nur € 97

>> ZU DEN TICKETS! <<

<https://bit.ly/2BVIEyE>

PLÄTZE:

Mindestens 20

Wir behalten uns das Recht vor die Veranstaltung abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.





BSPA WIEN FORTBILDUNGS-AKADEMIE

PARKPLATZINFORMATION UND ANREISE



Anreise mit dem Auto:

Beim Institutsgebäude stehen nur sehr wenige Kundenparkplätze zur Verfügung, bitte die notwendige Zeit für Parkplatzsuche der Anreisezeit hinzuzählen. An Wochentagen gilt die Kurzparkzone.

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

Entweder U3 Station Johnstraße und kurzer Fußweg (5min) oder mit dem 10A direkt bei „auf der Schmelz“ aussteigen.

KONTAKT

Website

WWW.BSPA-FORTBILDUNGS-AKADEMIE.AT

Mail

OFFICE.FBAK@BSPA.AT