



in Kooperation mit  
**Schwimmverband NRW**



## Coaches´ Clinic Köln 01.09.2007, DSHS-Köln

10:00	Begrüßung, Einführung in die Thematik	R. Böhm, Prof. J. Mester
10:15 - 11:00	Höhentraining: Lessons learned?	Prof. J. Mester, Chr. Zinner
11:00 - 11:45	Orthopädische Probleme: Alte und neue Lösungen?	Dr. M. Lochmann
11:30 – 12:00	Laktat: Überschätzt, falsch verstanden und doch wichtig?	P. Wahl
12:00 – 13:15	Mittagessen Gästehaus DSHS (Hockey-Judo-Zentrum)	
13:15 – 14:00	Athletik im Schwimmen: Was ist richtig?	Dr. H. Kleinöder
14:00 – 14:30	Ernährung: Zuviel, zuwenig, richtig?	K. Köhler
14:30 – 15:00	Kaffeepause	
15:00 – 15:30	Übertraining/Überlastung: Neue Methoden für Belastungsanalysen	U. Flenker
15:30 – 16:00	Abschlussgespräch	R. Böhm, Prof. J. Mester

### Ltg.:

Prof. Dr. Joachim Mester, Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik,  
Deutsche Sporthochschule Köln (DSHS)  
Rudolf Böhm, Landestrainer Schwimmverband NRW

### Referenten:

Ulrich Flenker, Institut für Biochemie, DSHS Köln  
Dr. Heinz Kleinöder, Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik, DSHS Köln  
Karsten Köhler, Institut für Biochemie, DSHS Köln  
Dr. Matthias Lochmann, Institut für Biomechanik und Orthopädie, DSHS Köln  
Prof. Dr. Joachim Mester, Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik,  
Patrick Wahl, Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik, DSHS Köln  
Christoph Zinner, Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik, DSHS Köln

### Organisation:

Evelyn Hermsen, Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik