



Innenministerium NRW  
LandesSportBund NRW, LA-L  
Sportstiftung NRW  
Das Deutsche Forschungszentrum für Leistungssport Köln  
momentum

**1. Symposium 2008**  
**01. März 2008**  
**Kinder-/Jugendtraining**  
**Aktuelle Erkenntnisse zu Belastung und Leistung**

10:00-10:15	Eröffnung	
10:15-10:30	Einführung	Prof. Mester
10:30-11:15	Medizinische Aspekte des Kinder-/Jugendtrainings: Nationale und internationale Positionen	Herr Behringer
11:15-12:00	Aerobe und anaerobe Belastungen?	Herr Wahl
12:00-12:45	Maximalkraft, Schnellkraft, Reaktivkraft, Kraftausdauer?	Dr. Kleinöder
12:45-14:00	Mittagspause	
14:00-14:30	Praxisbeispiel: Intensivierung des Sportunterrichts	Herr vom Heede
14:30-15:00	Praxisbeispiel: Kinder-/Jugendsport Bayer	Herr Pulsfort
15:00-15:30	Praxisbeispiel: Kunstturnen	Frau Niehoff Frau Kreibisch
15:30-16:00	Pause	
16:00-16:30	Abschlussdiskussion	
16:30	Abschluss	

Ort: DSHS-Köln

gefördert durch

