

## Veranstaltungsort



Gebäude S1/05  
Raum 122  
Georg-Wickop-Hörsaal/  
Altes Maschinenhaus  
Magdalenenstraße 12  
64289 Darmstadt

Webseite zum Sport-Forum:  
[www.sport.tu-darmstadt.de/sportforum](http://www.sport.tu-darmstadt.de/sportforum)



Technische Universität Darmstadt  
Institut für Sportwissenschaft  
Magdalenenstraße 27  
64289 Darmstadt  
[www.sport.tu-darmstadt.de](http://www.sport.tu-darmstadt.de)

## Einladung zum 36. Darmstädter Sport-Forum

### Aktuelle Erkenntnisse zu Training und Leistung im Sport



---

---

## Einladung zum 36. Darmstädter Sport-Forum

---

Leistung und Training im Sport unterliegen einer Vielzahl von Einflussfaktoren. Neben zahlreichen äußeren Einflüssen ist es die trainierende Person selbst, die durch ihre Handlungen und Verhaltensweisen den Erfolg der jeweiligen Leistungs- und Trainingsaktivität mitbestimmt. Diese Erkenntnis ist inzwischen weit verbreitet und hat dazu geführt, dass die Individualität von Leistungs- und Trainingsprozessen stärker in den Fokus von Wissenschaft und Praxis geraten ist.

In den fünf Vorträgen zum 36. Darmstädter Sport-Forum werden aktuelle Erkenntnisse zu ausgewählten Einflüssen auf Leistung und Training behandelt. Neben Spielen, Schlafen, Regenerationsmaßnahmen sowie einem angemessenen Krafttraining spielen auch hormonelle Einflüsse eine Rolle, die sich im weiblichen Menstruationszyklus zeigen.

Fünf Expert:innen wurden eingeladen, um diese Themen qualifiziert darzustellen und zu diskutieren.

Alle Interessierten sind herzlich eingeladen, die Vorträge zu besuchen. Neben den Präsenzvorträgen werden auch Live-Streaming und Aufzeichnungen angeboten.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme.



Leiter der AG Bewegung, Training  
und Sportinformatik

---

---

06. November 2023

---

### **Exergaming – Spielerisches Training für Körper und Geist**

Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Anna Lisa Martin-Niedecken, Zürcher Hochschule der Künste

---

13. November 2023

---

### **Schlaf, Traum und sportliche Leistung**

Prof. Dr. Daniel Erlacher, Universität Bern

---

20. November 2023

---

### **Regeneration(smanagement) und Athletenmonitoring**

Prof. Dr. Mark Pfeiffer, Gutenberg-Universität Mainz

---

27. November 2023

---

### **Blut, Schweiß und Tränen: Der Einfluss des Menstruationszyklus auf Leistung und Training**

Christine Bernstein, Goethe-Universität Frankfurt

---

04. Dezember 2023

---

### **Bedingungen für ein effektives Krafttraining**

Kaja Langer, Technische Universität Darmstadt

---

Die Vorträge beginnen jeweils um 18:15 Uhr.

---