

Workshop für Frauen (Gesundheit) im Kraftdreikampf

Die Veranstaltung soll Frauen im Bundesverband Deutscher Kraftdreikämpfer (BVDK) vernetzen, aktuelle wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse teilen und zur Gewinnung von Trainerinnen, Kampfrichterinnen und Ehrenamtlichen beitragen.

Allgemeine Informationen

- **Veranstaltungsort:** Mehrzweckhalle 35708 Haiger-Allendorf mit Küche & Sporthalle
- **Veranstaltungstage:** 18. + 19, Juli 2026 ab 9.00 Uhr
- **Zielgruppe:** Frauen aus BVDK-Vereinen, Trainerinnen, Kampfrichterinnen, Interessierte
- **Inhalte:** Zyklusbasiertes Training, Ernährung und Inkontinenz im Leistungssport
- **Partner:** aus der Sportwissenschaft, Ernährungsberaterinnen, erfahrene Athletinnen
- **Tagungspauschale incl. Verpflegung:** € 75,00
- **Anmeldefrist:** letzter Termin 18.06.2026
- **Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Handtuch
- **Anmeldelink:** <https://forms.gle/a5RZbzbqxqYP5yGfK7>
- **Übernachtungen:** <https://www.haiger.de/freizeit-tourismus/unterkuenfte/>

Die Referentinnen sind:

Emily Finnern – Ernährung

Lisa Schaake – Zyklusbasiertes Training

Lena Ruß/Elena Lierck – Inkontinenz im Leistungssport

Das erwarte Euch an den beiden Tagen

Samstag – Ankommen & Einstieg – Vortrag, Ernährung & Austausch

Zeit	Programmpunkt	Beschreibung
09:00–09:30	Ankommen + Begrüßung	Vorstellungsrunde, Ziele und Ablauf
09:30–11:30	Workshop: Zyklusbasiertes Krafttraining Lisa Schaake	Theorie + Austausch
11:30–11:45	Kaffeepause	Übergang, kurze Pause
11:45–13:30	Kochworkshop: Ernährung & Performance Emily Finnern	Vortrag + gemeinsames Kochen in Teams
13:30–14:00	Mittagspause	gesundes Buffet & Erholung
14:00–15:30	Workshop: Ernährung im Zyklus / Regeneration Emily	Hormone, Nährstofftiming, Schlafqualität
15:30–16:00	Pause & Austausch	Gemeinsame Gespräche, Erfahrungen
16:00–17:00	Training und Zyklus Lisa Schaake	Intensität – wie gestalten
17:00–17:30	Lockerer Austausch	Was passiert am Sonntag
	Ende des ersten Tages	

Sonntag – Vortrag, Ehrenamt & Ausblick

Zeit	Programmpunkt	Beschreibung
08:30-09:00	Ankommen	
09:30-10:30	Inkontinenz im Leistungssport- Lena Ruß/Elena Lierck	Prävention, mentale Aspekte
10:30-12:00	Praxis	Welche Übungen sollte ich anwenden
12:00-13:00	Mittagessen	Gemeinsamer Austausch
12:30-13:30	KDK-Frauen im Ehrenamt	Mentoring, Trainerinnenförderung, Motivation Kamprichterinnen
13:30-14:00	Abschlussrunde & Ausblick, Feedbackbogen	Teilnahmebescheinigung, nächste Schritte
ab 14:00	Abreise / offene Gespräche	informelles Ausklingen

Wir freuen uns auf den Austausch mit Euch

Sybille Hampel/Referentin für Frauensport im BVDK

Unterstützt werden wir vom HAV Hessen und AC Power Elite Haiger e.V.