

Optimizing exercise performance in sports Leistungsoptimierung im Sport

Symposium for coaches, athletes and physicians
Symposium für Trainer, Athleten und Ärzte



May 18th,
2 pm till 5 pm

18. Mai,
14 bis 17 Uhr

Bilingual (english / german) with simultaneous translation
Auditorium GZI, Swiss Paraplegic Centre Nottwil

Zweisprachig (deutsch /englisch) mit Simultanübersetzung
Auditorium GZI, Schweizer Paraplegiker-Zentrum Nottwil

Time/ Zeit:	Title/ Titel:	Speaker/ Referent
14.00 Uhr	Welcome and Introduction Begrüssung und Einführung	Dr. Matthias Strupler, Head Institute of Sports Medicine Nottwil Chefarzt Sportmedizin Nottwil
14.15 Uhr	Respiratory muscle training as performance enhancer Atmungstraining zur Leistungsverbesserung	Dr. Claudio Perret, Sport Scientist Institute of Sports Medicine Nottwil Sportwissenschaftler Sportmedizin Nottwil
14.45 Uhr	Exercise performance under extreme conditions – practical experiences from the British paralympic team. Leistung unter Extrembedingungen – praktische Erfahrungen des Britischen Paralympic Teams.	Dr. Vicky Goosey-Tolfrey, Director of the Peter Harrison Centre for Disability Sport, Loughborough University, England
15.15 Uhr	Coffee break Kaffee-Pause	
15.40 Uhr	Innovative training methods: Training in hypoxia Neue Trainingsmethoden: Hypoxietraining	Dr. Matthias Strupler
16.10 Uhr	Learn from the best: How do world champs train? Roundtable discussion Von den Besten lernen: Wie trainieren Weltmeister? Podiumsdiskussion	Marcel Hug, 10000 m Wheelchair Worldchampion 2011 Rollstuhlleichtathletik Weltmeister 2011 über 10000 m Paul Odermatt, Coach Wheelchair Athletics Trainer Rollstuhlleichtathletik Ursula Schwaller, Handbike Worldchampion 2011 Handbike Weltmeisterin 2011
16.55 Uhr	Final Remarks Abschluss	Dr. Matthias Strupler