



asp-Fortbildung „Sport & Schlaf“

Vom 11. bis 12.11.2023 findet im Auftrag der Arbeitsgemeinschaft für Sportpsychologie (asp) eine Fortbildungsveranstaltung zum Thema „**Sport & Schlaf**“ in Heidelberg statt.

- Zielgruppe:** alle Interessierten aus den Bereichen Sportwissenschaft und/oder (Sport-)Psychologie und die keine oder wenig Erfahrung mit der Schlafforschung haben.
- Kapazität*:** mindestens 10 Teilnehmende
- Zeiten:** Samstag 13 bis 17.30 Uhr und Sonntag 9 bis 17.30 Uhr
- Dauer /Umfang:** 18 UE (1 UE = 45 min, 1 ECTS-Punkt)
- Teilnahmegebühr:** 350 Euro (regulär) bzw.
250 Euro (ermäßigt für asp/dvs/SASP/ÖBS-Mitglieder)
zzgl. einer obligatorischen Catering Pauschale von 24€ pro Person.
- Durchführung:** **Prof. Dr. Daniel Erlacher (Universität Bern)**
- Ort:** Uni Heidelberg, Institut für Sportwissenschaft
- Anmeldung*:** via Geschäftsstelle der asp unter der Mailadresse:
office@asp-sportpsychologie.org
von dort erhalten Sie weitere Informationen (Zahlungsmodalitäten etc.)
- Anmeldeschluss:** 27.10.2023

Zum Inhalt: Im Rahmen der Weiterbildung werden Grundlagen der Zirkadianik und Schlafregulation, Zusammenhänge zwischen sportlicher Aktivität und Schlaf im Rahmen der Regeneration und Leistungsoptimierung, Praxistransferinhalte sowie Methoden der Schlafmessung vermittelt.

Zur Kursvorbereitung dient folgende Buchveröffentlichung:

Erlacher, D. (2019). **Sport und Schlaf: Angewandte Schlafforschung für die Sportwissenschaft**. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-58132-2>

Die Fortbildung kann für den Verbleib auf der Expertendatenbank angerechnet werden (5UE).

*Eine Anmeldung ist erst nach erfolgter Zahlung der Teilnahmegebühr abgeschlossen. Bei weniger als 10 abgeschlossenen Anmeldungen (Stichtag 27.10.2023) wird die Veranstaltung nicht stattfinden.