



**Servicestelle Wissensmanagement**  
Wissenschaftliches Verbundsystem  
Leistungssport

# Wissensstammtisch: Chronobiologie



## WANN?

22. Juni 2023  
18:00 – 19:30 Uhr



## WO?

Online (Konferenzplattform: Zoom)



## WER?

Teilnehmen können alle Interessierten aus  
Sportwissenschaft und Sportpraxis

Bei der ersten Ausgabe der digitalen Veranstaltungsreihe „Wissensstammtisch“ möchten wir mit Euch über das Thema Chronobiologie und den Umgang mit Zeitverschiebung im Spitzensport sprechen. Chronobiologie – das ist die Zeitmessung in unserem Körper und insbesondere in unserem Gehirn. Als Impulsgeber zu dem Thema haben wir Prof. Dr. Jörg Stehle eingeladen. Der Neurowissenschaftler forscht seit Jahrzehnten im Bereich Chronobiologie, Jetlag und Schlaf und lehrt Anatomie am Universitätsklinikum Frankfurt. Darüber hinaus hat er selbst über 40 Jahre Leistungssport betrieben und unter anderem den Ironman Hawaii absolviert.

Gemeinsam sprechen wir über die Bedeutung des Chronotypus für die individuelle Trainingsplanung und über Möglichkeiten, trotz Zeitverschiebung in Bestform an der Startlinie von internationalen Wettkämpfen zu stehen.

„Nur, wenn die Startzeit mit der

Leistungsspitze zusammenfällt, kann

ein Sportler seine Topform abrufen.“



Zoom-Link

Prof. Dr. Jörg Stehle



**WVL**  
Wir verbessern  
Leistung



# DAS FORMAT WISSENSSTAMMTISCH:

## Programm

- 18:00 Uhr:** Begrüßung und Einstieg in das Thema
- Impulsvortrag zum Thema Zeitverschiebung von Prof. Dr. Jörg Stehle
- Austausch und Diskussion mit dem Referenten
- 18:50 Uhr:** Fragen an den Referenten und Möglichkeit, über eigene Erfahrungen zu berichten
- Kurze Zusammenfassung, Top-5-Erkenntnisse, What's next?
- Check Out und Verabschiedung
- 19:30 Uhr:** Offener Ausklang/Austausch

Der Wissensstammtisch ist ein gemeinsames Projekt vom Innovationhub Spitzensport, dem DOSB und der Servicestelle Wissensmanagement für das WVL-Netzwerk. Die themenspezifischen Stammtische bieten regelmäßige Impulse, zu aktuellen und relevanten Themen. Das interaktive Format bietet Expert:innen aus Wissenschaft und Praxis eine Plattform für Austausch und Diskussion.

Ziel ist es, Wissen im WVL kontinuierlich zu erweitern, zu erneuern und den Austausch von Wissen zu vertiefen. Darüber hinaus, soll ein Abgleich von Wissenschaft und Praxis stattfinden. Um den Zugang zu dem erarbeiteten Wissen zu vereinfachen, werden die Ergebnisse der Stammtische aufbereitet und für das Netzwerk zugänglich gemacht.



**Servicestelle Wissensmanagement**  
Wissenschaftliches Verbundsystem  
Leistungssport



**Kontakt: [servicestelle@wvl-wm.de](mailto:servicestelle@wvl-wm.de)**

