

EINLADUNG ZUR TRAINERFORTBILDUNG DES TIROLER SKIVERBANDES

Der Tiroler Skiverband lädt alle Trainerinnen und Trainer sowie Interessierte herzlich zur kommenden Trainerfortbildung zu den Themen „Verletzungsprophylaxe und Talententwicklung im alpinen Skirennlauf“ sowie „Konditionstraining im Nachwuchsbereich“ ein!

Ort: Skitrainingszentrum Neustift, Habichtsgasse 1, 6167 Neustift

Datum: Samstag, 19. 9. 2020

Zeit: 09.00 – ca. 14.00 Uhr

Themen: **1. Theoretischer Teil:**

Vortrag „Verletzungsprophylaxe und Talententwicklung im alpinen Skirennlauf“

Referenten: Dr. Christian Raschner und Mag. Lisa Steidl-Müller BSc PhD
(Olympiazentrum Innsbruck)

Im Anschluss werden in den Turnhallen und im Krafraum die praktischen Stationen absolviert.

2. Praktischer Teil:

a) Schnelligkeitstraining

b) Schnellkrafttraining

c) Dehnen und Mobilisation

d) Funktionelles Krafttraining und Rumpfkraftigung

e) Krafttechniktraining: Schwerpunkte „Kniebeuge und Umsetzen“

Die Stationen werden von Experten des Olympiazentrums Innsbruck, des Therapiezentrums Stubai, vom Krafttrainingsexperten Markus Plattner sowie von Trainern des Tiroler Skiverbandes und der Skimittelschule Neustift betreut.

Bitte beachten: Den Fortbildungsteilnehmern stehen die Parkplätze beim Schulgebäude entlang der Habichtsgasse und vor dem Internat der Ski-Mittelschule zur Verfügung. Weitere Parkmöglichkeiten bestehen beim kostenpflichtigen Parkplatz am Kampler See (ca. 300 m taleinwärts nach dem Schulgebäude). Nicht beim Spar-Geschäft parken, dort wird angezeigt! Bitte das Schulgebäude durch den Haupteingang an der Bundesstraße betreten.

Mit sportlichen Grüßen

Harald Kirchmair
TSV Trainerreferent alpin