



VORARLBERG

Aus- & Fortbildungs Kalender

Frühjahr/Sommer 2018



INHALTSVERZEICHNIS

KURS	DATUM	UE	SEITE
ÜBUNGSLEITER- FRÜHJAHR AUSBILDUNG INTENSIVKURS	05.02 – 10.02.2018	63	2
WARMING UP	21.02.2018	4	2
ENTER THE KETTLEBELL	27.02.2018	4	3
DIE FASZINATION DER FASZIEN: TREND ODER NOTWENDIGKEIT?	07.03.2018	4	3
BINDEGEWEBE, FASZIEN, BANDSCHEIBEN & CO – IST DIE ERNÄHRUNG DAS NADELÖHR?	13.03.2018	4	4
LEHRGANG „SPORTMANAGEMENT IN DER PRAXIS“	17.03.2018 - 09.11.2019	30 ECTS	5
TICKEN FRAUEN UND MÄNNER ANDERS IM SPORT? UND WIE KOMMUNIZIEREN WIR DANN AM BESTEN?	21.03.2018	3	5
LEISTUNGSRESERVE BEWEGLICHKEIT	11.04.2018	4	6
SPORTSYMPOSIUM VORARLBERG	11 & 12.05.2018	8	6
ÜBUNGSLEITER- SOMMER AUSBILDUNG INTENSIVKURS	09.07 – 14.07.2018	63	7

ÜBUNGSLEITER - FRÜHJAHR AUSBILDUNG INTENSIVKURS

Datum: 05.02 – 10.02.2018

Zeit: Ganztags

UE: 63

Referenten: Maria Uhl, Christian Uhl, Manuel Hofer, Antje Peuckert, Kristian Krause, Simon Nußbaumer

Inhalt:

Die Übungsleiter/innen arbeiten überwiegend mit der wichtigsten Klientel des Vereins – dem Nachwuchs. Eine fundierte Ausbildung und ein einheitliches Grundniveau der angehenden Übungsleiter/innen im Nachwuchsbereich liegen uns dabei besonders am Herzen. Die Erfahrungen, die Nachwuchsathleten/innen im Verein und mit den Trainern machen, werden ihren weiteren sportlichen Weg und vor allem den sportlichen Erfolg stark beeinflussen.

Die Basis des Übungsleiter-Ausbildungskonzepts sind die drei Säulen der Coachingkompetenz: Persönlichkeits-, Fach- und Handlungskompetenz, durch die die Teilnehmer/innen befähigt und unterstützt werden, ihre eigene Coachingkompetenz zu entwickeln. Diese Ausbildung ist die Basis für jede Trainertätigkeit.

Zielgruppe: Sportler, Eltern und andere Personen, die im Verein/Verband tätig sein wollen und die einen erheblichen Teil zum Wachstum und Erfolg der Verein/Verbände und ihrer Mitglieder beitragen.

Anforderungen: Mindestalter 18 Jahre*, positives ärztliches Attest, Erste Hilfe Grundkurs (16h)

WARMING UP

Datum: 21.02.2018

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr

UE: 4

Referenten: Martin Hämmerle & Manuel Hofer

Inhalt:

Ein sinnvolles Warm-up kann nicht nur Verletzungen vorbeugen, sondern generiert auch die Leistungsfähigkeit in der darauffolgend ausgeübten Sportart. Wie ein zielgerichtetes Aufwärmen abläuft und welche positiven Einflüsse es auf die sportliche Performance ausübt, soll näherer Inhalt dieser Fortbildung darstellen. Der etablierte Wissensstand wird nicht nur diskutiert, sondern auch praktisch umgesetzt.

ENTER THE KETTLEBELL

Datum: 27.02.2018

Zeit: 17.30 - 20.30 Uhr

UE: 4

Referent: Martin Rinderer

Inhalt:

Im "Enter the Kettlebell" Seminar werden unter kompetenter Anleitung die Grundlagen, die für ein sicheres und effizientes Training mit der Kettlebell wichtig sind, vermittelt, um mit wenig Platz-, Zeit- und Materialbedarf das Krafttraining zu optimieren.

- Vorteile und Nachteile der Kettlebell-Hardstyle-Methode im Vergleich zu anderen Geräten und Trainingsmethoden
 - Der sichere Umgang mit der Kettlebell und die individuelle Evaluierung der optimalen Gewichte
 - Vermittlung der 3 Grundtechniken: Hardstyle Swing, Turkish Get Up, Kettlebell Squat
 - Methodischer Übungsaufbau zum Erlernen der 3 Grundtechniken
-

DIE FASZINATION DER FASZIEN: TREND ODER NOTWENDIGKEIT?

Datum: 07.03.2018

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr

UE: 4

Referent: Manuel Hofer & Martin Hämmerle

Inhalt:

In unserem Workshop zum Thema Faszien dreht sich alles um einen enorm wichtigen Bereich. Das Potential dieser Bindegewebsstruktur wurde bereits vor mehreren Jahren erforscht. Nun ist es möglich, Faszien bewusst in den Trainingsprozess zu integrieren. Ihre Entfaltungsmöglichkeiten im Training sorgen für Verbesserungen bei Beweglichkeit, Kraft als auch Schnelligkeit. Mit gezieltem Faszientraining können Muskeln effektiver genutzt werden und sorgen somit dank verbesserter Kraftübertragung für erhöhte Leistungsfähigkeit und Verletzungsvorbeugung.

Ziel ist es, einen Überblick über die vielen Facetten der Faszien zu erhalten und gemeinsam zu diskutieren!

BINDEGEWEBE, FASZIEN, BANDSCHEIBEN & CO - IST DIE ERNÄHRUNG DAS NADELÖHR?

Datum: 13.03.2018

Zeit: 17.30 – 20.30 Uhr

UE: 4

Referent: Martin Rinderer

Inhalt:

Wer kennt das nicht: chronische Rückenbeschwerden ohne genaue Ursache, Leistenprobleme, chronische Sehnenbeschwerden oder einfach nur ein nicht straffes Bindegewebe?

Das Bindegewebe und alle seinen Ausprägungen – Bänder, Sehnen, Bandscheiben, Gelenksknorpel, Haut und Faszien – sind in aller Munde. Aus gutem Grund, weil die Zahl an akuten und chronischen Beschwerden stark ansteigt. Man kann dieses Thema nicht an einer Ursache festmachen, zu wenig oder falsche Bewegung, zu viel Zucker oder ähnliches.

Darum möchten wir in diesem Seminar einen Einblick in die Basisphysiologie und die Funktionsweise des Bindegewebes geben. Und ergänzend zu den bereits angebotenen Workshops "Faszientraining", "Leistungsreserve Beweglichkeit" und dem "Regenerationsworkshop" die entscheidende weitere Säule aufgreifen: unsere Ernährung.

Lernziele

- Warum ist das, was wir essen die absolute Basis für Bindegewebeaufbau?
- Warum kann ein gutes Trainingsprogramm noch besser wirken, wenn die passende Ernährung auch umgesetzt wird?
- Diese und noch viele weitere spannende Basis- und Praxis-Infos gibt es in diesem Seminar zu erfahren.

Zielgruppe:

Übungsleiter

LEHRGANG „SPORTMANAGEMENT IN DER PRAXIS“

Datum: 17.03.2018 - 09.11.2019

Zeit: Samstag/ Sonntag 9:00 – 17:00 Uhr (20 Tage)

ECTS: 30

Referenten: Erika König Zenz, Christoph Stadler, Wolfgang Stampfl, Michael Fürnschuß, Claus Brändle, Thomas Nemeth, Christian Uhl

Inhalt:

Sportmanagement wird gerade im Amateurbereich meist „nur“ nebenbei als Ehrenamt betrieben. Gleichzeitig werden die Anforderungen in diesem Feld zunehmend komplexer. Im Sinne der zunehmenden Professionalisierung wird allen Akteuren im Sport mit dieser innovativen Ausbildung die Möglichkeit geboten, unabhängig von einer Studienberechtigung eine fundierte Ausbildung auf Hochschulniveau zu erhalten.

Der Nutzen des Lehrgangs liegt in einem besseren Zugang zu finanziellen Ressourcen, in der Gewinnung neuer Mitglieder, einer Optimierung der medialen Wahrnehmung sowie in der Aneignung elementarer betriebswirtschaftlicher Grundlagen zur rationalen Entscheidungsfindung. Ein weiterer Baustein des Lehrgangs liegt in der Vermittlung von Impulsen für die Persönlichkeitsentwicklung der Teilnehmenden.

Mehr Information:

<http://www.olympiazentrum-vorarlberg.at/ausbildung/funktionaersausbildung/sportmanagement/>

TICKEN FRAUEN UND MÄNNER ANDERS IM SPORT? UND WIE KOMMUNIZIEREN WIR DANN AM BESTEN?

Datum: 21.03.2018

Zeit: 17.30 - 19.30 Uhr

UE: 3

Referentin: Maria Uhl

Inhalt:

Fragen, die wir versuchen zu beantworten:

- Wenn es eine Welt der Frauen und eine der Männer gibt – wie schauen diese aus? Wo berühren sie sich? Wo und was kann der eine vom anderen lernen?
 - Gibt es eine geschlechtsspezifische Kommunikation?
 - Was ist wichtig im Trainingsalltag? Auf was kommt es an?
-

LEISTUNGSRESERVE BEWEGLICHKEIT

Datum: 11.04.2018

Zeit: 18.00 - 21.00 Uhr

UE: 4

Referent: Manuel Hofer & Martin Hämmerle

Inhalt:

Beweglichkeit und Gelenkigkeit sind wichtige Parameter zur persönlichen Leistungsfähigkeit. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse zu diesem Themenfeld bringen auch für die Praxis viele Neuerungen.

Lernziele

- Was hat es mit dem Thema Dehnen auf sich?
 - Welche Effekte werden durch faszial Mobilisation erreicht?
 - Etablierte Fakten werden an diesem Abend im Detail diskutiert.
-

SPORTSYMPOSIUM VORARLBERG

Athleten der Zukunft: „Langfristige Leistungsentwicklung im Nachwuchs“

Schruns, Montafon

Datum: 11 & 12.05.2018

Zeit: Freitag 14.00 – 18.00 Uhr, Samstag 09.30- 14.00 Uhr

UE: 8

Referenten: Verschieden (Österreichische & Internationale Redner)

Inhalt:

- Erstmalige Durchführung des Sportsymposiums im Jahr 2018
 - Zielsetzung: Fortbildungstage für Trainer/innen und Übungsleiter/innen aus der Bodenseeregion (Freitagnachmittag bis Samstagmittag).
 - 6 Plenumsvorträge
 - „Special Guest“ Impulsreferat als Highlight am Freitagabend mit Abendessen im Hotel Zimba
 - Rahmenprogramm mit eigenem Sporterleben der Teilnehmer
 - Möglichkeit für alle Teilnehmer einen verlängerten Aufenthalt im Montafon zu verbringen
-

ÜBUNGSLEITER- SOMMER AUSBILDUNG INTENSIVKURS

Datum: 09.07 – 14.07.2018

Zeit: Ganztags

UE: 63

Referenten: Simon Nußbaumer, Manuel Hofer, Antje Peuckert, Kristian Krause, Mark Thurner

Inhalt:

Die Übungsleiter/innen arbeiten überwiegend mit der wichtigsten Klientel des Vereins – dem Nachwuchs. Eine fundierte Ausbildung und ein einheitliches Grundniveau der angehenden Übungsleiter/innen im Nachwuchsbereich liegen uns dabei besonders am Herzen. Die Erfahrungen, die Nachwuchsathleten/innen im Verein und mit den Trainern machen, werden ihren weiteren sportlichen Weg und vor allem den sportlichen Erfolg stark beeinflussen.

Die Basis des Übungsleiter-Ausbildungskonzepts sind die drei Säulen der Coachingkompetenz: Persönlichkeits-, Fach- und Handlungskompetenz, durch die die Teilnehmer/innen befähigt und unterstützt werden, ihre eigene Coachingkompetenz zu entwickeln. Diese Ausbildung ist die Basis für jede Trainertätigkeit.

Zielgruppe: Sportler, Eltern und andere Personen, die im Verein/Verband tätig sein wollen und die einen erheblichen Teil zum Wachstum und Erfolg der Verein/Verbände und ihrer Mitglieder beitragen.

Anforderungen: Mindestalter 18 Jahre*, positives ärztliches Attest, Erste Hilfe Grundkurs (16h)
