

ATHLETIN IM FOKUS

FORTBILDUNG FÜR TRAINER:INNEN

15.-16. OKTOBER 2022

📍 WIEN

**AUSSCHREIBUNG &
PROGRAMM**

PROGRAMM

“ATHLETIN IM FOKUS”

SAMSTAG, 15.10.2022

VORTRÄGE FÜR TRAINER:INNEN

- 8:00 Begrüßung
- 8:15 **Der weibliche Zyklus – lästiges Übel oder Chance?**
Dr. med. Elisabeth Raith-Paula
- 9:20 **Zyklusgesteuertes Training – Ergebnisse und Herausforderungen der Forschung**
Mag. Dr. Astrid Mathy MSc

Kaffeepause

- 10:45 **Energieverfügbarkeit im Leistungssport: Ein Balanceakt zwischen Gesundheit und Leistungsfähigkeit?**
Prof. Dr. Karsten Köhler
- 11:50 **“Let’s talk about – Aspekte der Kommunikation mit Athletinnen über Zyklus, Gewicht und Co.”**
Mag. Judith Draxler-Hutter

Mittagessen

- 14:00 **Zyklusgesteuertes Training – praktische Anwendung**
Dr. med. Sibylle Matter Brügger
- 15:05 **Menstruationsbeschwerden im Leistungssport?! Verschiebbarkeit einer Blutung?! Verhütung?! ... Was gibt es zu bedenken?**
Dr. med. Susanne Weber

Kaffeepause

- 16:30 **Steigerung der Lebensqualität und Leistungsfähigkeit im Sport, durch zyklusgesteuertes Training**
Yvonne van Vlerken

SONNTAG, 16.10.2022

WORKSHOPS FÜR TRAINER:INNEN

- 8:30 Begrüßung
- 8:45 **Diskussionsrunde und spezifische Vertiefung „Zyklus gesteuertes Training“ – und wie geht es jetzt weiter?!**
Yvonne van Vlerken, Dr. med. Sibylle Matter Brügger, Mag. Dr. Astrid Mathy MSc, Dr. Antje Peukert

Kaffeepause

- 11:00 **Verletzungsprophylaxe gegen sportartspezifische Verletzungen – Erfahrungsbericht aus der Physiotherapie**
Frederik Siemes
- 12:00 **Der Beckenboden – ein Muskel wie jeder andere? Einfluss des Beckenbodens auf den weiblichen Körper**
Christina Melchior BSc, BSc
Miriam Bernhardt MSc DO

Mittagessen

- 14:00 **Ernährung auf Reisen und im Wettkampf: Wie können Ernährungsbedürfnisse abgedeckt und Energieverfügbarkeit sichergestellt werden?**
Lucas Thurnherr MSc
- 16:00 Verabschiedung

ZUR ANMELDUNG:
www.triathlon-austria.at



KURSGEBÜHREN

Samstag (Theorieblock)

Tagestarif: € 99,00 (ab 01.08.2022 € 129,00)

Vergünstigte ÖTRV Trainertarife
(der ÖTRV übernimmt die Differenzkosten):

ÖTRV Instruktor:innen Triathlon: € 69,00
(ab 01.08.2022 € 99,00)

ÖTRV Spezial- und Diplomtrainer:innen Triathlon: € 59,00
(ab 01.08.2022 € 89,00)

Kombiticket Samstag + Sonntag:

Kombitarif: € 149,00 (ab 01.08.2022 € 199,00)

Vergünstigte ÖTRV Trainertarife
(der ÖTRV übernimmt die Differenzkosten):

ÖTRV Instruktor:innen Triathlon: € 109,00
(ab 01.08.2022 € 149,00)

ÖTRV Spezial- und Diplomtrainer:innen Triathlon: € 99,00
(ab 01.08.2022 € 139,00)

PROGRAMM

„ATHLETIN IM FOKUS“

SONNTAG, 16.10.2022

WORKSHOPS FÜR ATHLETINNEN *LADIES ONLY*

8:30 Begrüßung

8:45 „Gib Deinem Zyklus eine Chance: Körperkompetenz und Wohlbefinden durch richtiges Körperwissen!“
Dr. med. Raith-Paula

Kaffeepause

**11:00 Der Beckenboden - ein Muskel wie jeder andere?
Einfluss des Beckenbodens auf den weiblichen Körper**
Christina Melchior BSc, BSc
Miriam Bernhardt MSc DO

12:00 Relativer Energiemangel im Sport: Symptome erkennen und Langzeitfolgen vermeiden
Dr. Paulina Wasserfurth

Mittagspause

14:00 Training kurz vor und in den Wechseljahren
Yvonne van Vlerken

15:00 Verletzungsprophylaxe gegen sportartspezifische Verletzungen – Erfahrungsbericht aus der Physiotherapie
Frederik Siemes

16:00 Verabschiedung

KURSGEBÜHREN

Workshop „ladies only“ (nur für Athletinnen buchbar)

Tagestarif: € 99,00
(ab 01.08.2022 € 129,00)

