



DEU-Trainerfortbildung zum Thema

Erfolgsfaktoren im Eiskunstlaufen: Langfristig gesunde Athleten ganzheitlich entwickeln

Zeitplan 30.09./01.10.2023

Bitte Schlittschuhe und passende Kleidung mitbringen.

Samstag, 30. September 2023

Uhrzeit/ Ort	Modul	Thema	Referenten
11:30-11:45 Seminarraum (SR) Helmut-Körnig-Halle (HKH)		Begrüßung	
11:45-13:15 SR HKH	1	Ausgewählte neuronale Strategien zur Förderung der Belastungsverträglichkeit Theorie	Yves Schwandtner
13:30-15:00 HKH	1	Praxis	
15:00-16:00		Pause inkl. kleiner Snack	
16:00-17:30 SR HKH	2	Die Kraft der Nahrung: Umfassende Informationen zum Thema Essverhalten: Teil 1	Annett Wiedemann
17:45-19:15 SR HKH	2	Teil 2	

Sonntag, 01. Oktober 2023

Uhrzeit/ Ort	Modul	Thema	Referenten
08:30-09:40 SR HKH	3	Schritt für Schritt zur Verbesserung: verschiedene Methoden zur Steigerung der Schrittpassagenqualität Theorie	Yvonne Schulz
10:00-11:30 Eis	3	Praxis	
12:00-12:30 SR HKH	3	Auswertung	
12:30-13:30		Pause inkl. kleiner Snack	
13:30-15:00 SR HKH	4	Maximale Leistung: Fortgeschrittene Strategien in der Trainingsplanung: Teil 1	Myriam Turgay-Leuenberger
15:15-16:45 SR HKH	4	Teil 2	
16:45-17:00		Verabschiedung	

Änderungen bleiben vorbehalten: Stand der Bearbeitung: 18.09.2023