

DEU FORTBILDUNG 2025

„Athletik und Belastungsmanagement für nachhaltigen Erfolg im Eiskunstlauf“

DEU-TrainerInnen mit DOSB-Lizenz C- / B- und A-Leistungssport
Zeitplan 04.04.-06.04.2025

Freitag, 04.04.2025

Uhrzeit/ Ort	Lehreinheit	Thema	Referenten
Anreise & ggf. Check-In bis 15 Uhr			
15:00 Uhr SR	Begrüßung, Housekeeping, Führungszeugnisvorlage Ekaterina Balasuriya & Sarah Löhle-Güler		
15:30 – 17:00 SR	2 LE	Modul 1 (Teil 1)	Philipp Stärz, Myriam Turgay-Leuenberger
17:00-17:15	Kaffeepause		
17:15-18:45 SR	2 LE	Modul 1 (Teil 1)	Philipp Stärz, Myriam Turgay-Leuenberger
Ab 19 Uhr	Abendessen		

Samstag, 05.04.2025

Uhrzeit/ Ort	Lehreinheit	Thema	Referenten
Ab 08:00 Uhr	Frühstück		
10:30 – 12:00 SR	2 LE	Modul 2 (Teil 1)	Yves Schwantner
Ab 12:30	Mittagessen		
14:00 – 15:30 SR	2 LE	Modul 2 (Teil 2)	Yves Schwantner
15:30-15:45	Kaffeepause		
15:45-17:15 3.1 SR 3.2 Halle	2 LE	Modul 3 (Teil 1)	3.1. Tilia Udelhoven 3.2. Nolan Seegert, Pylyp Zalevskiy
17:15-17:30	Pause		
17:30-19:00 (3.2 bis 18:15) 3.1 SR 3.2 Halle	3.1: 2 LE 3.2: 1 LE	Modul 3 (Teil 1)	3.1. Carolina Chon 3.2. Nolan Seegert, Pylyp Zalevskiy
Ab 19:15 Uhr	Abendessen		
20:00 Uhr	Tanzaufführung der Paare (alle sind eingeladen)		

Sonntag, 06.04.2025

Uhrzeit/ Ort	Lehreinheit	Thema	Referenten
Ab 08:00 Uhr	Frühstück		
09:00 – 09:45 SR	2 LE	Modul 4 (Teil 1)	Philipp Stärz, Myriam Turgay-Leuenberger, Yves Schwantner
09:45-10:00	Pause		
10:00-12:15 Halle	2 LE	Modul 4 (Teil 2)	Philipp Stärz, Myriam Turgay-Leuenberger, Yves Schwantner
Ab 12:30 Uhr	ENDE - Offizielle Verabschiedung Mittagessen		

Modul 1: Belastungsmanagement**Modul 2:** Neurozentriertes Athletiktraining**Modul 3.1:**

- A) Ausgewogene Energiebilanz für leistungsfähige Sportler *innen
- B) Förderung der mentalen Widerstandfähigkeit und Belastbarkeit von Eiskunstläufern:

Modul 3.2: Hebungen für Eistanz & Paarlauf**Modul 4:** Spezifisches Kraft - und Athletiktraining**Änderungen bleiben vorbehalten.**

Stand der Bearbeitung: 03.02.2025