

**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
<b>Anreise &amp; ggf. Check-In bis 15 Uhr</b>			
15:00 Uhr SR	Begrüßung, Housekeeping, Führungszeugnisvorlage <b>Ekaterina Balasuriya &amp; Sarah Löhle-Güler</b>		
15:30 – 17:00 SR	2 LE	Modul 1 (Teil 1)	Philipp Stärz, Myriam Turgay-Leuenberger
<b>17:00-17:15 Kaffeepause</b>			
17:15-18:45 SR	2 LE	Modul 1 (Teil 1)	Philipp Stärz, Myriam Turgay-Leuenberger
<b>19:00-19:45 Abendessen</b>			

**Samstag, 05.04.2025**

Uhrzeit/ Ort	Lehreinheit	Thema	Referenten
<b>08:30-09:15 Frühstück</b>			
10:30 – 12:00 SR	2 LE	Modul 2 (Teil 1)	Yves Schwantner
<b>12:45-13:30 Mittagessen</b>			
14:00 – 15:30 SR	2 LE	Modul 2 (Teil 2)	Yves Schwantner
<b>15:30-15:45 Kaffeepause</b>			
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
<b>17:15-17:30 Pause</b>			
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
<b>19:15-20:00 Abendessen</b>			
<b>20:00 Uhr Tanzaufführung der Paare (alle sind eingeladen)</b>			

## Sonntag, 06.04.2025

Uhrzeit/ Ort	Lehreinheit	Thema	Referenten
<b>08:15-09:00</b>	<b>Frühstück</b>		
09:00 – 09:45 SR	1 LE	Modul 4 (Teil 1)	Philipp Stärz, Myriam Turgay-Leuenberger, Yves Schwantner
<b>09:45-10:00</b>	<b>Pause</b>		
10:00-12:15 Halle	3 LE	Modul 4 (Teil 2)	Philipp Stärz, Myriam Turgay-Leuenberger, Yves Schwantner
<b>12:45-13:30 Uhr</b>	<b>ENDE - Offizielle Verabschiedung</b> <b>Mittagessen</b>		

Modul 1: Belastungsmanagement

Modul 2: Neurozentriertes Athletiktraining

Modul 3.1:

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

*Modul 3.2: Hebungen für Eistanz & Paarlauf*

Modul 4: Spezifisches Kraft - und Athletiktraining

**Änderungen bleiben vorbehalten.**

Stand der Bearbeitung: 10.03.2025