

## **Ausschreibung & Einladung**

**zum**

### **1. TSV TrainerInnen Workshop Nordisch**

### **„Altersgerechtes Kraft- & Beweglichkeitstraining im Nachwuchssport“**

am

Samstag, 14.10.2023

an der

Mittelschule Langkampfen

Der Tiroler Skiverband plant in Zusammenarbeit mit der BSPA Innsbruck ab sofort regelmäßige Fortbildungen für die Sportarten Langlauf, Biathlon, Nordische Kombination & Sprunglauf zu veranstalten. Diese „Workshops“ können von all jenen besucht werden, die bereits eine Ausbildung des TSV (Übungsleiter) oder der BSPA (Instruktor oder höher) absolviert haben und ihr Wissen darüber hinaus weiter vertiefen wollen. Pro Termin wird je ein Schwerpunkt gesetzt, der sowohl in Praxis als auch Theorie behandelt wird.

Schwerpunkt dieses ersten Nordischen Workshops ist die Gestaltung eines zielführenden Krafttrainings mit Kindern und Jugendlichen, das, in Übereinstimmung mit einem langfristigen Leistungsaufbau im Nachwuchssport, die notwendigen Grundlagen für ein späteres Training mit höheren (Zusatz)belastungen und spezifischeren Übungen schafft. In Theorie und Praxis soll eine ganze Fülle von Übungen und Methoden vermittelt werden, die ein altersgerechtes Training der Kraft, sowie eine Gewährleistung der zugrundeliegenden Beweglichkeit im Trainingsalltag ermöglichen.

09:00	Begrüßung am Parkplatz der MS Langkampfen
	Schwerpunkt am Vormittag: Beweglichkeitstraining
10:30	Kaffeepause (15min)
12:00	Mittagspause
13:00	Schwerpunkt am Nachmittag: Krafttraining
14:30	Kaffeepause (15min)
16:00	Ende des Workshops

Mitzubringen: Hallenschuhe (sauber, abriebfest) | Sportgewand indoor | Schreibutensilien | Jause

Anmeldung mit Name, Emailadresse und Verein per Email bis Sonntag, 08.10.2023 an [office@tirolerskiverband.at](mailto:office@tirolerskiverband.at)

MindestteilnehmerInnenanzahl: 12

Maximale TeilnehmerInnenanzahl: 30

Der TSV erlaubt sich für die Fortbildung einen Gebühr von € 15.00,- pro Person zu erheben.  
Bitte diesen **vor** Fortbildungsbeginn auf untenstehendes Konto überweisen:

Tiroler Skiverband, Innsbruck

IBAN: AT54 3600 0000 0365 9000

BIC: RZTIAT22

Zahlungsreferenz: „Workshop Nordisch“

Wir Ausbildner freuen uns auf zahlreiches Erscheinen und motiviertes Mitmachen!

*Raphael Bechtiger und Michael Mayrhofer*